

アストの健康たより

令和2年2月3日

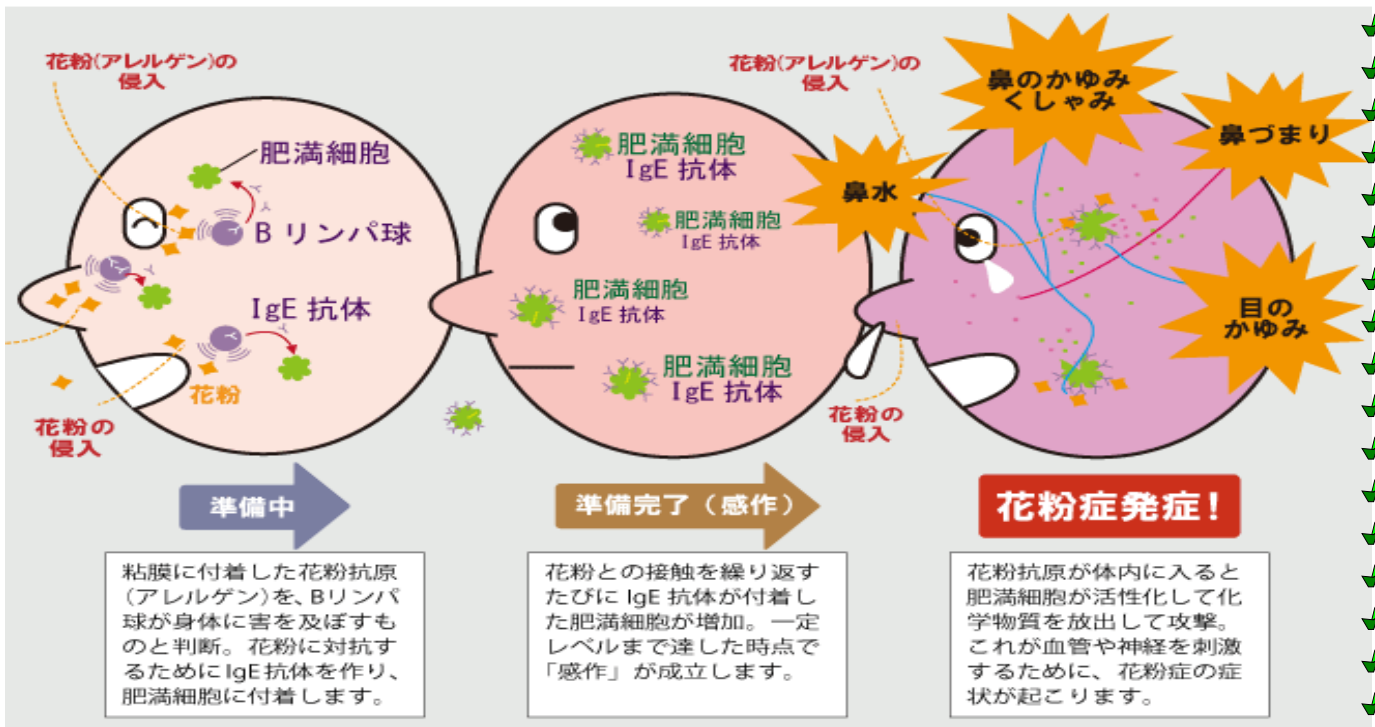
花粉症の季節だからアレルギー対策！

2020年のスギ花粉の飛散時期は例年並みで、2月中旬に始まると予測されています。

花粉症の症状を少しでも軽くするためには、花粉の飛散開始前の症状の軽いうちから、薬物療法を開始する初期療法が有効とされています。

1. 自覚症状がなくても油断は禁物

花粉症は、アレルギー性鼻炎の1つで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状です。スギ花粉症患者がもっとも多く、ヒノキ花粉症やその他の花粉症患者も増えています。また、花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。これは、毎年花粉を体内に取り込んでいるうちに、花粉に抵抗しようとアレルギーを引き起こすIgE抗体と呼ばれる物質の量が、その人にとってアレルギー反応を引き起こす一定の許容量に達した（感作が成立）ためです。一度感作が成立すると、体内に侵入してきた花粉をIgE抗体が異物とみなし、免疫反応を起こして花粉を追い出そうと攻撃します。



2. 花粉取り込まない工夫をしよう

<外出時>・・・マスクやメガネをかけるだけでも花粉を取り込む量を軽減できます。また、衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。

<帰宅時>・・・玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

<日常生活>・・・外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。部屋は掃除機をしっかりとかけ、できれば水ぶきをしましょう。空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。



3. 生活習慣を見直そう (花粉症を悪化させる NG 習慣)

(1) 寝不足にならないように、規則正しい生活を！

睡眠が足りてないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまいますことがあります。睡眠をしっかりとして、寝不足を防ぎ 1 日 3 食バランスの取れた食事を心がけましょう。



(2) **ストレス**の溜めこみは、花粉の大敵！

ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すといわれています。免疫のバランスが崩れると、ちょっとした花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。そのせいで花粉症が悪化すれば、さらにそのストレスも溜まってしまい悪循環に……。日頃から、趣味やスポーツでストレスを発散するようこころがけましょう。体が疲れていると思ったら、無理せず休養をとってください。

(3) **アルコール**の飲み過ぎは、症状の悪化に！

日々のストレスを発散するのにお酒を飲む方も多いのでは？でも、お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起こしやすくなります。さらに、おつまみとして食べるものには高タンパク、高脂質のものが多く食べすぎると免疫力を低下させ、花粉症に良くないといわれています。



(4) **喫煙**はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意！

たばこの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。喫煙者は自身タバコの煙が悪影響を及ぼしますが、タバコを吸わない人も喫煙者の煙によって刺激を受けてまいります。



(5) **早朝ランニング**やジムなどで、適度な運動を！

花粉症シーズンは外出を敬遠してしまい、気が付けば運動不足に。そういう方も多いかと思いますが、運動不足により体力が低下すると免疫のバランスが崩れることにつながる可能性もあり、結果的に花粉症が悪化してしまうことも懸念されます。花粉の飛散の少ない午前中にランニングやウォーキングをして見たり、またはジムやプールなどの屋内での運動を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



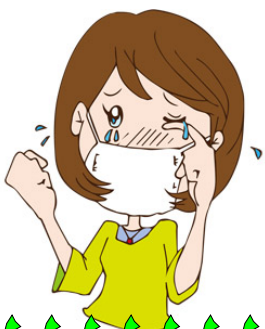
(6) **帰宅したら部屋着に着替える習慣を！**

帰宅したら、外出中に服に付いた花粉を叩いてから室内に入るようにしましょう。それでも、すべての花粉は落とし切れないので、室内に入ったら着替えるのがベストです。どんなに注意を払っても室内に花粉を持ち込んでしまうので、こまめに部屋の掃除を行うのもとても重要です。

(7) **花粉症のつらい症状は放置せず、病院へ！**

花粉症の症状が出はじめても、がまんして花粉シーズンが終わるのを待っていませんか？

放っておいても花粉の飛散量とともに症状が悪化するだけです。きちんと病院に行って自分に合った治療を受けましょう。また、花粉飛散開始前の症状が軽いうちから治療開始すると、楽に花粉シーズンを乗りきれるのでおすすめです。



協会けんぽ 健康情報「花粉症の季節だからアレルギー対策」

KYOWA KIRIN「花粉症ナビ」より