

# アイティけんぽ健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

## 今月のテーマ 『徹底しようセルフケア—花粉症』

春に向かうこの時期は、なんだかすでに鼻がムズムズ…。今春の花粉の飛散量を伝えるテレビやネットなどの情報に、憂うつな気分になっている人もいることでしょう。花粉症の人にとって、症状を軽減する最も有効な方法は、医療機関で適切な治療を受けることですが、同時に花粉をできるだけ体内に取り込まないようにすることが、現在の症状をそれ以上悪化させないために重要です。

花粉から身を守るセルフケアを、普段の生活の中でしっかり実行することで、仕事や日常生活への支障を減らすことができます。また、症状がない人も、今後も発症させないために、花粉症の人と同様、花粉を体内に取り込まない工夫をすることが予防につながります。

### セルフケアのポイントは1つ

#### 花粉をできるだけ体内に取り込まないこと

目や鼻から花粉を大量に体内に取り込むと、花粉に対する抗体ができるリスクが高まります。さらに抗体ができると、体が過敏に反応して花粉症を発症させることにつながります。花粉症の症状を和らげたり、かかりにくくするためには、花粉の飛散量が多い時期はセルフケアを徹底して、花粉を寄せ付けないよう心掛けることが大事です。

#### 【花粉を体内に取り込まないためのセルフケア】

##### 1. 外出時は、マスク、めがね、帽子を忘れずに

コンタクトレンズは眼に炎症などを引き起こすことがあるので、めがねに替えた方が安心。

##### 2. 飛散量が多い日や時間帯の外出を控える

テレビやネットなどで小まめに花粉情報をチェックし、外出日や時間を調整する。

##### 3. 外出時は花粉を寄せ付けない服装で

出掛けるときは、ウールなどの毛織物は避け、綿やポリエステルなど、花粉の付きにくい素材の服装にする。

##### 4. 帰宅時は、家の中に花粉を持ち込まない

玄関前で衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、すぐにうがいや洗顔を。

##### 5. 窓の開閉に注意、室内は小まめに掃除

家の窓をなるべく開けない。開ける場合でも、レースのカーテンを引いておけば、侵入する花粉の量を約1/4に減らせる。

##### 6. 布団や洗濯物はできるだけ室内に干す

外に干した場合は、掃除機をかけるなどして花粉を取り除く工夫を。

つらい症状にサヨナラしたい!! 花粉症の代表的な治療法は？

●症状に合わせて薬を服用する【対症療法】

抗ヒスタミン薬などを服用します。できれば花粉が飛び始める前に医療機関にかかり、飛散開始の1～2週間ほど前から自分に合った薬を飲むようにすると、症状を軽減させるためには効果的です。

●症状が重症となる人に適した【根治療法】

症状を引き起こす原因となる花粉のエキスをごく少量ずつ定期的に皮下注射することで抗原に体を慣れさせ、症状を起こしにくい体質に変える方法です。一般的に根治療法の開始時期は、スギ花粉の飛散が終わった5月以降が適しているとされています。

●8割近い改善率の【舌下免疫療法】

スギ花粉症の場合、スギ花粉のエキスが入った成分を舌の下に置き体に吸収させます。エキスが舌下の血管や口腔粘膜の血管網から直接吸収されるため、8割近い改善率があるといわれています。条件によって健康保険が適用されています。



花粉症は、平成の30年間で患者数が急増し、最も患者数の多いアレルギー疾患となりました。誰にでも発症する可能性があり、一度発症すると自然治癒が困難であることから、今後も患者数が増加することが予想されています。

しかし、これまで花粉症を発症しなかった人の中には、「自分は花粉症にならない」という思い込みから、症状が出ても風邪が長引いていると判断して、なかなか治療を受けない人もいます。

スギ花粉症のシーズンは2月中旬くらいから4月まで長きにわたります。放っておくと症状が悪化し、その期間のQOL(生活の質)が大幅に下がってしまいます。症状がまだ軽いうちに、セルフケアをしたり医療機関で治療を受けることが、つらい症状を軽減するために大切です。