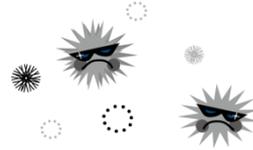


今年の花粉は例年の10倍近い飛散があるといわれています。花粉症を持っている人はすでに治療をしている人も多いと思いますが、今まで花粉症でなかった人も発症する可能性が高いということで、テレビや雑誌でも予防や対策などを多く取り上げられています。

今回は保健室でも花粉症対策における最新情報などについて取り上げてみました。

花粉症のお話

花粉症ってどんなもの？



人の体にはウイルスや細菌などの異物が侵入してきたときに、それを排除しようと**抗体**というものをつくり、体を守ろうとする**免疫**という防御機能があります。この機能が過剰に働き、体にとって大きな害のないものまで異物として排除しようとするのがあり、これが「**花粉症**」を引き起こす原因です。

1961年に日本で初めて花粉症患者が発見されて、毎年徐々に増えているといわれていますが、どの程度の患者がいるのかはっきりとしたデータはありません。しかし、以前に日本アレルギー協会が行なった全国規模のアンケート調査によると全国平均では15.6%で、ある最近の調査によると**スギ花粉症の有病率は全国で20%を超える**と報告されています。国民の約2500~3000万人、約4~5人に1人が少なくとも花粉症を発症し、ここ10年で1.5倍に増えているといわれています。

いつ頃起こるの？



花粉症の起こる時期は「春」と「秋」にピークがあり、春は主に杉を中心とした「木」による花粉で、秋は主にイネ科の植物による「草」の花粉によるものが多いといわれています。

始まる時期は、もちろん花が咲き花粉が飛ぶ頃で、2月初め~4月末が飛散時期と言われていたのですが、気候に影響されることが多く、気温が低いと開花時期が遅れるため**今年は少し遅く、2月中旬**ころからといわれています。

日別の飛散量は、その日の天気大きく影響され、晴れて暖かい日は雄花の開花が促進され、地上付近の空気が暖められると、上昇気流が起こり、花粉が舞いやすくなります。

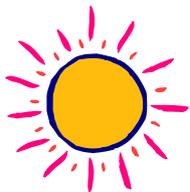
スギ花粉は非常に小さいため、風に乗って飛散する距離は、数十キロ~数百キロとも言われています。

また、スギの雄花は夏に成長しますが、2010年の夏は猛暑であったため、成長にとっても適した環境であり、また昨年花粉の飛散量が少なかったことも、雄花の成長を助けたと考えられています。

これらの要素から、2011年の花粉飛散量が激増するといわれ、マスコミなどでも盛んに取り上げられているのです。

花粉が多く飛散しやすい気象条件

- ・晴れて気温が高い
- ・空気が乾燥している
- ・風が強い
- ・雨上がりの翌日



どんな症状があるの？

花粉症の症状は一般的な風邪症状とも類似しているため、初めてなった人は**気づかないままほっておき、症状が悪化する**こともあります。

また、今年は例年になく花粉が多く飛散するといわれています。花粉飛散量と症状は関連しません。花粉飛散量が2倍になったからといって、**症状が2倍ひどくなるわけではありません**。もちろん多量の花粉に曝露されると症状も悪化しますが、少量であっても連続すると重症化していくこともあります。また、いったん最重症化すると、少々花粉量の変化では症状は変化しなくなる傾向があり、花粉飛散期が終了しても症状はなかなか改善しないといわれています。ただし、**飛散量が増えると花粉症の罹患率が増える**といわれており、今まで発症の経験のない人も十分注意する必要があります。



花粉症の症状

- ・透明でさらさらした鼻水が続く。
- ・目のかゆみや涙が出る
- ・頻繁にくしゃみが出る
- ・雨上がりの日に症状が強くなる



風邪の症状

- ・さらさらした鼻水から、ねばねばした鼻水に代わる
- ・目や鼻のかゆみはない
- ・のどの痛みや発熱がでることがある

⇒これらの違いがあり、花粉症は症状が1週間以上続き、風邪の場合の多くは数日で治まる。

予防と治療はどうするの？



まず、花粉症にかからないようにするにはまず、アレルギーの原因となる異物(花粉)を体内に入れないようにすることが一番です。それには花粉の多く飛散する時期には、マスクやメガネ、花粉の付きにくい服装などで、防御することです。これは発症後もセルフケアとして有効な対策です。

しかし自己防衛には限度があり、頑張っても発症してしまった場合には更なる対策が必要になってきます。

外出時は服装などを工夫して花粉を避ける

- ・密着度の高いマスク、メガネを着用
- ・帽子をかぶる
- ・髪をまとめる
- ・花粉が付きにくい素材の服を着る

外から家に花粉を持ち込まない

- ・入り口で花粉を払い落とす
- ・手洗い、うがい、できれば洗顔も行う
- ・外出時のマスクは捨て、新しいマスクをする



家の中に花粉を入れない

- ・窓や戸をあけたままにしない
- ・布団や洗濯物を外に干さない
- ・窓際や床をぬれぞうきんでふく



治療法としては、抗ヒスタミン作用のある**抗アレルギー薬を定期的に内服**すること、そして**点鼻ステロイド療法**が有効です。鼻の粘膜にレーザー光線を照射して焼灼し、鼻水・鼻づまりを抑える治療法もあります。

これらすべての治療法は**対症療法**で、症状の軽いうちもしくは症状の出る直前に行うと有効とされています。

最近**根治の可能性のある療法**として、直接アレルゲンをアレルゲンワクチンとして体内に投与する**減感作療法**も開発されました。

花粉症自体は命にかかわる病気ではありませんが、症状が強い場合などは副症状として、皮膚のかゆみや頭痛、睡眠障害を引き起こしたりと、日常生活に大きな影響を与えます。

普段からセルフケアに心がけ、発症したら早めに病院へ行き、主治医と相談しながら治療を行い、上手に付き合っていきましょう。