

# 花粉対策



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2020 1月号

1月23日は「花粉対策の日」  
早めの花粉対策を！

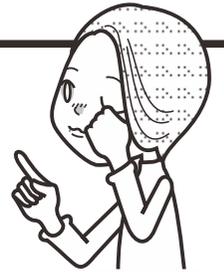
## 花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。

## 症状

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙、充血
- ・のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい など



## 「花粉対策の日」とは

花粉問題に取り組む企業や研究機関による任意団体「花粉問題対策事業者協議会」(JAPOC)が、適切な花粉対策の啓発を目的に制定。春の花粉対策は1月・2月・3月がポイントとなること、そして「123」と覚えやすい数字が並ぶことから、1月23日になりました。

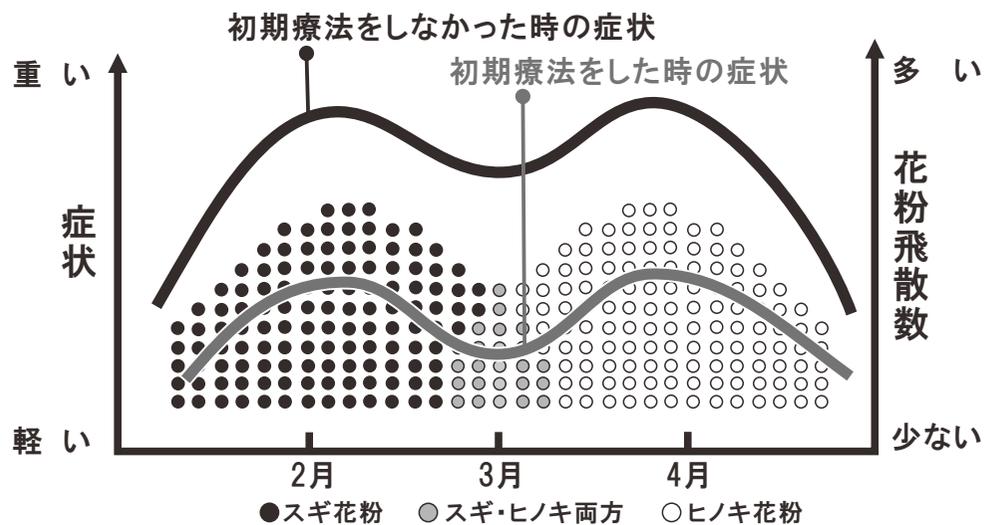


# 《花粉対策のポイント》

## 初期療法で症状を軽くする

症状が強くなる前から治療薬を使った予防的な治療を初期療法といい、症状を軽くする、症状の発症を遅らせる、症状が出る期間を短くする、最盛期に使用する薬の量を減らすといった効果を期待するものです。

花粉症でお悩みの方は、早めに医師の診察を受けて花粉が飛散開始する1~2週間程度前から初期療法を行うのが効果的です。



## 花粉に負けない体づくり

免疫機能が下がってしまうと、花粉症の症状が酷くなったり、風邪などを併発してしまう可能性もあります。体調を崩さないように、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、睡眠をしっかり取るようにしておくことも大切です。

### 生活習慣

#### ●規則正しい生活

不規則な生活や睡眠不足が、免疫やホルモンバランスを崩し症状を悪化させる原因になります。6時間以上の睡眠時間は確保しましょう。

6時間の睡眠が難しい時は、休憩時間に15分の仮眠をとるなどして、睡眠不足を補いましょう。

#### ●軽い運動を行う

運動不足によりストレスに弱くなり、体の免疫バランスが崩れ、症状の悪化の原因にもなります。自宅でも簡単にできるストレッチやラジオ体操などを行い、日常的に体を動かすようにしましょう。

#### ●タバコや飲酒は控える

喫煙によって鼻や喉の粘膜の炎症が悪化してしまいます。また、飲酒は粘膜を一時的に充血させることがあるため、できる限り控えるようにしましょう。



## おすすめ食材

### ●発酵食品:ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなど

腸内環境を整え、花粉症などのアレルギー症状の予防や緩和に効果があるとされています。



### ●オメガ3脂肪酸:青魚(さんま、さば、いわしなど)、亜麻仁油

青魚にはn-3系脂肪酸とも呼ばれるオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は、花粉侵入時に炎症物質(ヒスタミンなど)が出るのをブロックし、症状を抑制する効果が期待できます。



### ●ビタミン

#### 【ビタミンA】粘膜を正常に保つ、抗酸化作用

レバー、うなぎ、にんじん、パセリ、青じそなど

#### 【ビタミンC】皮ふ、粘膜の健康維持、抗酸化作用

ピーマン、パセリ、ブロッコリー、レモン、いちごなど

#### 【ビタミンE】抗酸化作用

ナッツ類、うなぎ、たらこ、かぼちゃ、アボカドなど



### ●食物繊維:玄米、根菜、豆、キノコ、海藻など

善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで症状の緩和が期待できます。



## 花粉を寄せつけない工夫

### ●マスクやメガネをつける

#### 【マスク】

花粉を吸い込む量を1/3～1/6に減らすことができ、喉の粘膜保護にもなります。マスクは顔にフィットさせて、なるべく隙間ができないようにすることが大切です。

#### 【メガネ】

通常メガネをかけているだけでも目に入ってくる花粉を約40%カット、花粉対策専用メガネで約65%カットできます。



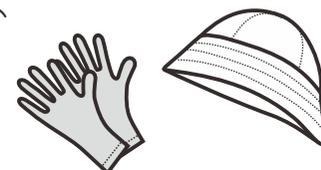
### ●花粉がつきにくい素材の服を着る

ウールやフェイクファーといった花粉が付着しやすい素材は避け、綿や化学繊維素材の服を着用するのがおすすめです。帰宅時は、手やブラシなどを使い外で軽く払うとよいでしょう。



### ●帽子をかぶる、手袋をつける

帽子や手袋をつけることによって、花粉から頭と手をガードし、付着量を減らすことができます。



～花粉を寄せつけない工夫～

## ●帰宅後にはうがいと洗顔をする

外を出歩いたあとは花粉が顔に付着しています。うがいや洗顔で花粉を洗い流しましょう。

## ●洗濯物、布団は外に干さない

花粉をできるだけ家に持ち込まないことが重要です。

## ●入浴する

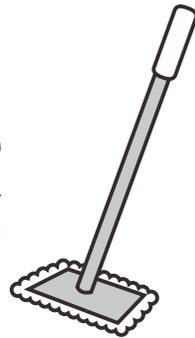
体についた花粉を落とすために、入浴も効果的です。

## ●花粉対応の空気清浄機を使用する

部屋のなかにも花粉が紛れ込んでいる可能性があるため、空気清浄機で対策をしましょう。

## ●部屋の掃除はこまめに行う

- ・床掃除は掃除機＋濡れ雑巾やモップなどでふき取る
- ・部屋の換気を行う時は、窓を10cmくらいの幅で開け、かつレースカーテンをした状態で行うことで花粉の侵入が減らせる
- ・カーテンは定期的に洗濯する



# 薬以外での治療法

## ●免疫療法(減感作療法)

アレルギーの原因となる物質(アレルゲン:花粉はスギのみ)を少量ずつ体内に取り込んで、アレルギー反応が起きにくい体にする治療です。

## ●皮下免疫療法

アレルゲンを皮下注射により投与し、アレルゲンへの反応を減少させます。

週1~2回の頻度で少量から投与し、徐々に増量しながら注射の間隔を伸ばし、最終的には1~2ヶ月ごとに注射を行います。治療継続期間は、3~5年と言われています。



## ●舌下免疫療法(5歳以上を推奨)

アレルゲンを「舌下錠(5歳以上)」「舌下液(12歳以上)」として、毎日舌下においてアレルゲンに体を慣らしていく治療法です。治療開始は花粉の飛んでいない6月~12月。3年以上の服用が推奨され、その間毎日服用すること、初期は2週間に1回、以降は月に1回通院することが必要です。



## ●手術療法

### ●鼻粘膜を焼灼・変性させ症状を抑える目的の手術

レーザー手術、アルゴンプラズマ凝固法、高周波電気凝固法など

### ●鼻腔での空気の通気度を改善する手術

粘膜下鼻甲骨切除術、鼻中隔矯正術など

### ●鼻水とくしゃみを抑える目的の手術

後鼻神経切除術