

# 花粉症対策はお早めに！

## 2月17日～2月23日はアレルギー週間です

### ○アレルギーって何？

私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応して、体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」と言います。

アレルギーの病気としては、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。今回は、花粉症についてお話ししていきます。

### ○花粉症とアレルギー性鼻炎

花粉症もアレルギー性鼻炎の一つです。スギやヒノキの花粉などが原因で花粉の飛散時期だけ鼻炎の症状が認められるものが「季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）」、ダニやホコリなどが原因で1年を通して鼻炎症状が認められるものを「通年性アレルギー性鼻炎」と言います。



### ○花粉症の3大主徴

- くしゃみ…連続して起こり、回数が多い
- 鼻水…風邪などの感染症の鼻水と違い、無色で粘り気がなくサラサラしている
- 鼻づまり…鼻の粘膜が腫れることで起こる

### ○花粉症における鼻のケア、目のケア

- 洗淨…鼻や目に入り込んだ花粉やホコリなどの異物は、洗い流すのが効果的。専用の物を使用する。
- 鼻の粘膜の保護…鼻が荒れたらワセリンなどを塗る。保湿ティッシュペーパーの使用も効果的。
- 目の疲労を防ぐ…目に負担をかけない。コンタクトレンズの使用を控える。意識的に目を休める。
- 室内の加湿…鼻腔に炎症があると粘膜機能が低下するので、室内を加湿して水分を補う。
- マスク、眼鏡の着用…吸い込む花粉や目に飛び込む花粉の量が軽減される。

※完全防備にはならないので過信は禁物！

### ○花粉飛散時の外出時は気をつけましょう

- 外出する時には事前に花粉情報を確認し、対策を立てる。また、必要な時以外の外出は控えめにする。
- 花粉が多く飛びやすい時の外出は避ける。  
※花粉は雨の日や雨上がり、朝、夕方に多く飛散する傾向あり！
- 花粉は全身に付着しやすいので、髪は帽子で、目や鼻はメガネやマスクで、首はマフラーやスカーフで付着を防ぎ、花粉が付着しにくいような表面がツルツルした上着を選ぶ。
- 帰宅時は家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払い、すぐに着替えて外気に露出した顔などを洗い流す。



早めの予防やケアで、花粉の時期を乗り切りましょう。

アレルギーについて - アレルギーポータル (<https://allergyportal.jp>)

有料広告掲載欄

介護付き老人ホーム

エクセレントあさひ



★要介護1以上の方からご入居頂けます。  
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。  
★看取りについてもご相談ください。  
★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～

医療法人 福島会

すべての人に微笑みを

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ぶくじまだより 焚火

日々の様子をブログにて公開中