

# 健康 ぷらざ

## 花粉の季節を乗り切ろう - 花粉による鼻アレルギー -

企画：  
日本医師会

No. 93

指導：千葉大学医学部耳鼻咽喉科 教授

今野 昭義

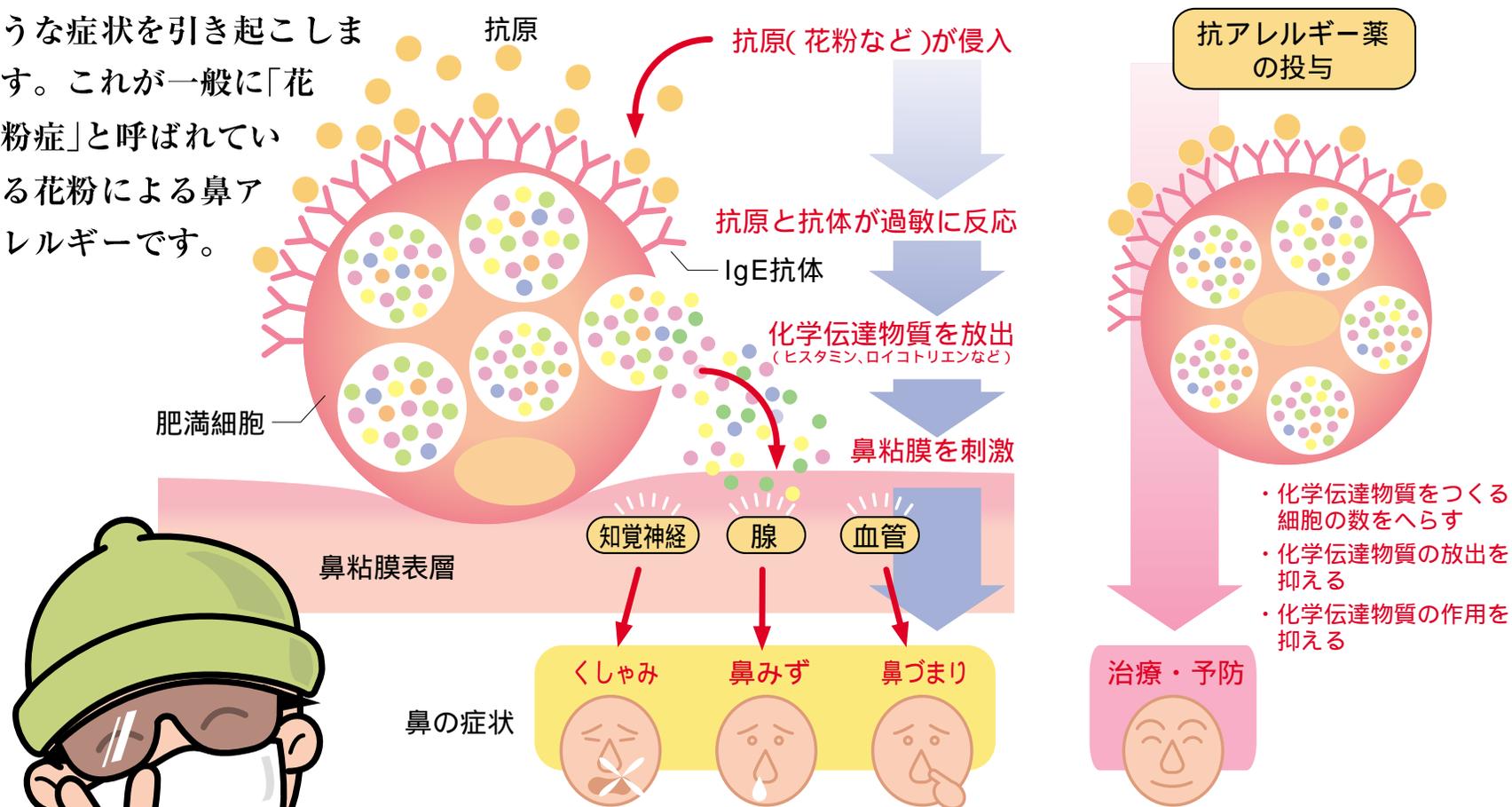
### 花粉症はどうしておこるの？

花粉のような異物(抗原)が体内に入ると抗体をつくって体を守ろうとしますが、人によっては抗原と抗体が過敏に反応しあってアレルギー反応が発生することがあります。抗原が花粉の場合、ヒスタミンなどの化学伝達物質を放出して、鼻粘膜を刺激し、くしゃみや鼻水、鼻づまりのよ

### 発症のしくみに応じた治療を

アレルギー症状に対して、その場しのぎの薬に頼っていると鼻粘膜をますます過敏にしてしまいます。発症のしくみに的確に対応した薬を医師の指示どおりに使って治療しましょう。適切な治療は、花粉症の苦痛を確実に軽くしてくれます。

#### 鼻アレルギー症状発症のしくみ



### 花粉飛散の季節をこうして乗り切ろう

#### 【外出時は】

- 花粉情報をいつも確認し、飛散数が多い日はできるだけ外出をひかえる。
- めがね、マスク、帽子は外出時の必需品。
- 帰宅したら、衣服をよくはたいて室内へ。
- 帰宅後は必ずうがいと手洗い、洗顔を。

#### 【家庭では】

- 花粉の飛散数が多い日の洗濯物や布団は室内に干すか、乾燥機などを利用する。
- 室内は毎日こまめに掃除を。
- 空気清浄機で空気をきれいに。加湿機で保湿もこころがける。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。