

ハロー通信



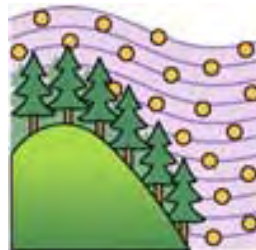
NO. 18
2007. 1月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

今年も花粉症の季節が近づいてきています。花粉症の患者さんは年々増加し、現在では1500万人を超える方がかかっているといわれます。早めの対策・治療により不快な症状を軽くしたり、抑えることができます。今回は花粉症のおはなしです。

花粉症とは

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつてくしゃみ・鼻みず・鼻づまりや目のかゆみ・涙目などのアレルギー症状を起こす病気です。



花粉症のメカニズム

花粉（抗原＝アレルギーの原因物質）が私たちの体内に入ると、やがて抗体が体内でつくられるようになります。その後、抗体は鼻や目の粘膜に多く分布する肥満細胞の表面にくっつきます。さらに花粉にさらされると、花粉（抗原）と抗体がくっつき抗原抗体反応（アレルギー反応）が起こり、肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されます、これらが、鼻や目の粘膜の血管や分泌腺、神経を刺激して、鼻みずや目のかゆみなどの症状が現れます。



花粉を回避しよう

花粉症は花粉が体内に入ることにより起こります。そのため花粉の回避は重要な予防につながります、まず地域の花粉尘情に注意し、飛散量の多いときは、外出を控え、戸や窓を開け放したり、洗濯物を外に干さないようにして、花粉がつかないように気をつけましょう。

外出時の注意



マスクやめがねを使う、マスクは顔にフィットするものを選び、めがねはゴーグルのように顔に密着するタイプがよいです。服装は、帽子をかぶり、ウールなどは花粉が付きやすいので、表面がサラサラのコートなど花粉のつきにくい素材を選びましょう。帰宅時には、家に入る前に体の花粉を払うようにし、帰宅後は洗顔などで花粉を流しましょう。

日常生活の注意

体調をととのえる、飲酒をひかえる（アルコールにより血管がひろがり、鼻がつまりやすくなります）、まめに掃除し屋内の花粉を減らしましょう。空気清浄機を使用するのもひとつの手です。



薬の使用について

花粉症の薬物療法では、初期治療が大切です。花粉飛散前からの使用により、重症化を防ぐことが可能です。ですが、違う病気の可能性もあるので、初期治療前には一度診察を受けられることをおすすめします。人によって重症度や症状が異なりますので、自分の症状にあうお薬を選ぶことが大切です。



それでは花粉症のお薬についてご紹介します。

抗ヒスタミン薬・・・アレルギーにかかわる化学伝達物質であるヒスタミンをブロックして症状を抑えます。比較的速効性で、くしゃみや鼻水によく効きます。鼻づまりにはあまり効きません。人によっては眠たくなりますので、車の運転など危険作業には注意が必要です。

抗アレルギー薬・・・花粉症の薬で最も使用頻度が多いです。どちらかという予防的に効く薬ですので、花粉が飛びだす2週間くらい前からはじめると効果的です。シーズン通して使用されます、眠気の副作用は、薬によりまちまちです。発売の新しいものは、かなり軽減されています。

漢方薬・・・漢方薬の中にも花粉症に使用されるものがあります。体質に合わせ使用します、眠気が無いことが利点です。

点眼薬・・・抗アレルギーとステロイドのものがあります、抗アレルギー薬では早期使用がポイントとなります、ステロイドでは緑内障に使えるなど注意点もあります。また、点眼薬を2種類使用する場合最低5分は間隔をあけてください。

点鼻薬・・・抗アレルギー、ステロイド、血管収縮薬があります。用法用量は、各点鼻薬で異なります、しっかり説明を聞き使用しましょう。市販の点鼻薬の多くに、血管収縮薬が配合されています。一時的によく効きますが、使いすぎると二次充血を起こし、かえって症状を悪化させることもあり、注意が必要です。

編集後記 ～新年あけまして、おめでとうございます～

2007年がスタートしました。本年もよろしくお願いいたします。

正月あけで、食べ過ぎたりはしてませんか？正月は生活が不規則になり、食べるのに動かないために、よく聞く正月太りが起こりがちです。ですが、短期間でついた体重は短期間でおとすことも可能です。

もしかしてと思う方は、バランスのよい食事を心がけ、ストレッチや体操を行ったりしてはいかがでしょうか？

編集：岸（松山）