

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

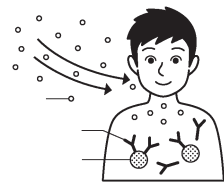
「まめにぼうぎょ」で花粉症を防ごう

指導／ふたばクリニック 院長 橋口 一弘 先生

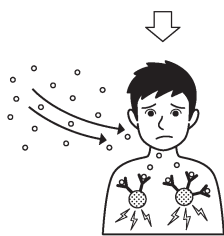
花粉症は、花粉が飛ぶ時期にだけ症状が出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障を来します。花粉症になるかどうかは、体質も関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなるといわれています。

花粉症の症状の軽減と新たな発症の予防には、体内に花粉を取り込まないことが重要です。テレビやインターネットなどで花粉の飛散情報を確認して、マスク・眼鏡・帽子・上着の「まめにぼうぎょ」で衣服を工夫して乗り切りましょう。症状が辛いときは、医療機関を受診しましょう。

なぜ花粉症が起きるのか



1) 体内に侵入した花粉に対し、抗体ができて、肥満細胞にくっつく。



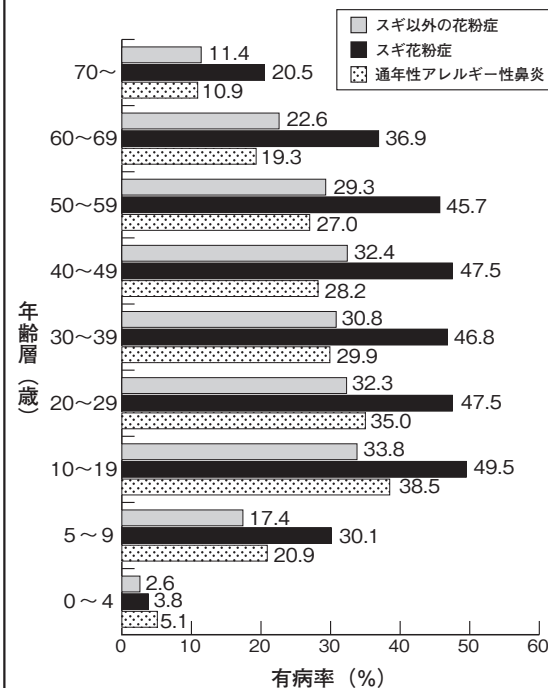
2) 再び花粉が侵入すると、抗体が反応し、肥満細胞から炎症を起こす物質が出る。



3) アレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出て、花粉症を発症する。

花粉症のくしゃみや鼻水、目のかゆみなどは、体内に入った花粉を体が異物とみなして抗体をつくり、再び入った花粉に抗体が反応して、刺激成分を出すことによって起こります。

花粉症の年齢層別有病率



出典：『日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会報』123 (6)：487,2020

花粉症患者は増加しており、2019年の調査によると特に10代で多く、およそ2人に1人が花粉症患者であることがわかっています。

花粉症を防ぐ合い言葉「まめにぼうぎょ」

ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

め 眼鏡

通常的眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。



ぼ 帽子

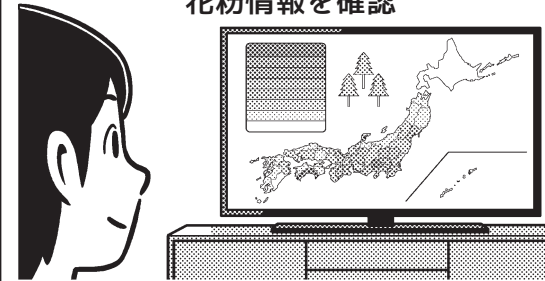
つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

う 上着

表面がつるつるしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。

花粉症への日常生活での対策

花粉情報を確認



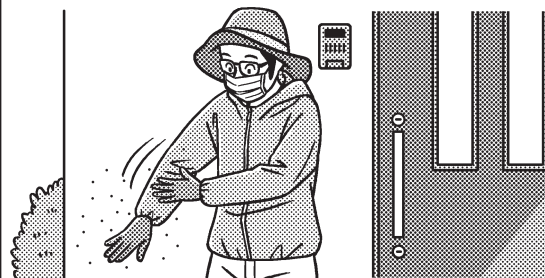
飛散の開始日の確認や、飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

手洗い・うがい・洗顔



外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。