

保健師だより

花粉症の予防と治療

花粉症の人には辛い季節がやってきました。全国調査によると、日本人のおよそ25%は花粉症患者だと考えられています。

花粉症とは

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称。主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

約7割はスギ花粉症

日本は国土に占めるスギ林の面積が広く、約12%を占めているため、花粉症の約7割はスギ花粉症だと推察されます。

今シーズンの花粉飛散予報(九州) (日本気象協会、H27.12.2発表)

スギ・ヒノキ

〔飛散開始時期〕 2月上旬

〔飛散数〕 前シーズン比：多い(160%)

例年比：非常に少ない(40%)

※例年…過去10年の平均値

花粉症の予防 花粉症の予防では、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が必要です。

●花粉飛散の多い時は

外出時にマスク、メガネを使う

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときと比べて、目に入る花粉量が半分以上になります。



●表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける

羊毛類の衣服は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすくなります。

●帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する

●洗顔、うがいをして、鼻をかむ

目や鼻を洗うと花粉症の症状が軽くなりますが、かえって刺激して症状が悪くなる場合もあります。顔全体を洗って花粉をとるようにしましょう。



●花粉情報に注意する

●飛散の多い時は外出を控え、窓や戸を閉めておく

●こまめに掃除をする



花粉症の治療

花粉症の治療法は対症療法と根治療法の2つに分類されます。

対症療法	根治療法
点眼薬・点鼻薬などによる局所療法、内服薬などによる全身療法など	アレルギー免疫療法(減感作療法)、舌下免疫療法など
薬物の作用によって、花粉症の症状を和らげようとするもの。症状がひどくなってから治療を行うのではなく、花粉が飛び始めた直後から治療を開始する「初期治療」が有効です。	アレルギーの原因物質(アレルゲン)を少しずつ体内に吸収させることでアレルギー反応を弱めていく治療法です。決まった間隔での定期的な注射または毎日の舌下投与が必要で、数年単位での治療が必要になります。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666