

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

花粉飛散量が急増！  
2024年、早めの対策を！

全国的に季節外れの暖かさが続いています。2月15日以降、地域によってはスギ花粉の飛散量が急増する日がある見込みです。花粉の飛散量を研究している森林研究・整備機構森林総合研究所管理研究室の倉本室長は「今年は、寒い日が続いた後に急に気温が上がったので、花粉の飛散が本格化するまでの期間が短くなるかもしれません。早めの準備が大切です。」と話しています。

## 花粉症対策のポイント

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ発症していない人にとっては、発症を防ぐ効果が期待できます。

### ★外出時★

#### ①マスクの着用

マスクをつけることで、通常のマスクでも花粉を約70%減少し、花粉症用のマスクでは、約84%の花粉を減少させる効果が期待できます。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面では使い捨ての不織布マスクがお勧めです。



#### ②眼鏡を着用

花粉症用の眼鏡も販売されていますが、通常の眼鏡でも目に入る花粉の量は減少します。コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー反応を悪化させてしまうので、花粉飛散シーズンは眼鏡にかえることをお勧めします。

### ★帰宅時★

#### ①家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類について花粉を払い落としましょう。

#### ②うがいと洗顔

喉に付着した花粉を洗い流すためにうがいをしましょう。また、顔にも花粉が付着しているので、丁寧に洗顔することもお勧めです。



### ★在宅時★

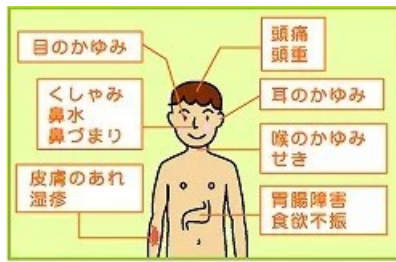
①換気するときは小さめに開け、時間を短く  
花粉が飛散しているときでも換気が必要な時があります。その時は窓を全開にせず10cm程度にしましょう。

#### ②こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着した花粉が持ち込まれたり、窓から花粉が入ってきてたくさん花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。



この一連の反応がアレルギー性鼻炎となります。



風邪では発熱や筋肉痛、関節痛などの症状を伴うことが識別となります。

人間には、体の外部から侵入してきたもの(異物)を排除しようとする働きがあります。ほこりやスギ花粉などの抗原が鼻の粘膜に付着すると、それを異物として認識し、その抗原にだけ反応する抗体が作られます。この状態がアレルギーが起る準備が整った状態です。

アレルギー反応が起ると血管の拡張をもたらし、血管から水分が粘膜下に漏れることによって鼻づまりを起こします。また、アレルギー反応の刺激は知覚神経へと伝わり脳を介して横隔神経、迷走神経を興奮させることによってくしゃみや引き起こします。

アレルギー性鼻炎の治療も様々ありますが、最近では「ラジオ波凝固術」という方法が出てきました。レーザー手術とほぼ同様ですが1回の手術で効果があり、痛みや腫れが少ないという大きなメリットがあります。所要時間も10〜15分ほど短く、痛みもほとんどないのが特徴です。

アレルギー性鼻炎とは

アレルギー性鼻炎の症状

診断と治療方法

アレルギー性鼻炎の診断は特徴的な粘膜所見、症状、採血によって行います。

◆RAST-MAST  
採血によって血液中の抗原に反応する抗体の種類を調べ、量を調べます。  
◆鼻粘膜誘発試験  
ハウスダスト等のアレルギーを起す物質のエキスを鼻の粘膜表面に置いて局所の反応を観察します。くしゃみや鼻水などの症状が現れるかその程度を定量的に調べることであります。また、治療前後の結果判定にも有用です。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

花粉症、スギ花粉は1月中旬から始まっています。鼻閉・鼻水・頭痛等々から集中力がなくなったり、ミスを連発したり仕事への支障も少なくありません。今年は特に早めの対策が必須です。つらくなる前に準備していきましょう。  
①薬は早めに飲み始める。②鼻に花粉を付着させないためにマスク対策を万全に。③不規則な生活は花粉症には逆効果に作用します。お菓子ばかりを食べずに栄養バランスのある食事、軽めの運動、アルコールは血管を拡張するのでお酒は飲みすぎない、夜はしっかりと睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけていきましょう。  
アレルギー検査も進化していますし、レーザーも含めて新しい治療法も出ています。症状が重いときには耳鼻科の受診をお勧めします。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**  
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F  
TEL 022-221-0066(代表)  
URL https://www.sskclinic.jp/  
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274