



健康みちしるべ

# 花粉症対策、できているですか？

金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起きるくしゃみや鼻水などのアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。

## 花粉症はどうして起るの？

花粉という異物（アレルゲン）が体内に侵入すると、体がそれを受け入れるかどうかを判断し、排除することを決めた場合、体はこれと反応する物質（IgE抗体）をつくりま

す。このIgE抗体は、花粉に接触する度につくられるため、少しずつ体内に蓄積していきます。蓄積した量がある一定のレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときにアレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、花粉をできる限り体外に出そうと、く

## 症状

しゃみや鼻水・鼻づまりです。こうした症状は風邪と似ていますが、風

邪は一週間程度で治るのに対して、花粉症は花粉が飛んでいる間は持続し、透明でさらさらとした水っぽい鼻水が出るなどの違いがあります。また鼻づまりは、鼻の粘膜が腫れ、鼻の通りが悪くなることによつて起

るため、他の症状より後で出てくることが多いです。この鼻づまりが原因で口から息を吸うので、口が渇いたり、喉も乾燥したりします。さらに、異物が入ることで咳が出やすくなることもあります。また、においや味がよく分からない、よく眠れないという症状も出てくる場合があります。

さらに、目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ・涙・目の充血です。この他、喉や顔などのかゆみ、全身倦怠感、熱っぽい、集中力が低下するといった症状を伴うこともあります。

## 花粉症の治療

「花粉症かもしれない」と感じたら、自己判断する前に医療機関を受診することをお勧めします。症状を起している原因となっている植物やアレルギー症状も人によって違うので、まずは原因を明確にして自分にあつた対処法や治療方法を見つけることが大切です。

## 自分で気をつけること

- 花粉情報に注意し、飛散の多い時の外出をできる限り控えましょう。
- 外出時にマスク・眼鏡を使いましょう。
- 花粉が付着しにくい、綿やポリエステルなどの化学繊維で、表面がつるつるした素材の服を着るようにしましょう。また花粉は、静電気により引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防ぎましょう。
- 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから家に入りましょう。また洗顔やうがいを鼻をかみましょう。
- 飛散の多い時は、窓・戸を閉めておき、換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめましょう。
- 飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避けましょう。
- 掃除をこまめにしましょう。

## ● 症状を悪化させないために

- 風邪をひかないようにしましょう。
- 風邪により鼻の粘膜が弱って、アレルギー症状が現れるきっかけになったり、症状が強くなったりする場合があります。
- たばこの吸いすぎには注意しましょう。たばこの煙は鼻の粘膜を刺激して、症状が悪化することがあります。

体の調子が悪いと、花粉症の症状も強くなる傾向があります。日頃からの健康管理が大切です。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターでより

パパのためのカメラ入門  
家族の素敵な写真を撮ろう！

- 日 時 / 3月9日(土) 10時～11時
  - 場 所 / 子育て支援センター
  - 講 師 / 山中写真館 山中茂季さん
  - 定 員 / 10人程度
  - 参加費 / 無料
- ※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。

		開設日時など
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30受付開始) 14:00～15:00 (13:30受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前のあそびのひろば) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前のあそびのひろば) …1歳半～就学前	
にこにこひろば (1歳半～)	◆第4水曜日(3月27日) 10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆内容…金屋図書館に行こう! ◆場所…金屋文化保健センター	

● 場所 / 子育て支援センター(旧きび中央保育所)  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]