



花粉症について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

この季節、花粉症に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。今回は花粉症をテーマに、原因から対処法までお伝えします。

花粉症とは

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、様々なアレルギー症状を起こすものです。日本で特に多いスギ、ヒノキの他にも、イネやブタクサ、ヨモギ、ハンノキ、シラカンバなど、およそ60種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。



花粉症はなぜ増加している？

花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが関係していると考えられています。さらに、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響、都市部における空気の乾燥なども、花粉症の症状を悪化させる可能性があることがわかってきています。

花粉症はどうやって起こるの？

花粉は、目や鼻、のどから私たちの体に入ってきます。体内に花粉(異物)が入ると、体はそれを受け入れるかどうかを考えます。その異物を排除すると判断した場合、体はその異物に反応するIgE抗体という物質をつくり出します。IgE抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面に付着したIgE抗体と結合し、肥満細胞は化学物質を分泌します。その物質が鼻や目の神経や血管を刺激し、くしゃみや鼻水などのアレルギー反応を起こします。

花粉が目や鼻、
のどから体内に
侵入

花粉(異物)に
対するIgE抗体
がつくられる

再び花粉が
体内に入る

抗体量が
増加

花粉症発症

くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないようにするといった花粉症の症状が起こります。

花粉症の症状

花粉症の症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみましょう。

目	目のかゆみ、異物感、充血、涙目などがあります。花粉症による目のかゆみは我慢できないくらい酷いことがあります。目をこすりすぎて結膜や角膜を傷つけてしまい、症状がさらに悪くなることもあります。また、まぶたの裏側の粘膜に乳頭が増え、まばたきをする時に角膜に接触することで目がゴロゴロするなどの異物感を感じます。
鼻	くしゃみ、鼻水、鼻づまりが主な症状です。 ・くしゃみ: 連続して出ることが多いです。 ・鼻水: 風邪の症状(粘り気のある鼻水)と違い、透明でさらさらしているのが特徴です。 ・鼻づまり: 鼻の粘膜が腫れ、鼻の通り道が狭くなることによって起こります。
のど	のどのかゆみ、咳、イガイガ感などが起こります。
全身	肌荒れ、倦怠感、頭痛、集中力の低下、睡眠不足など、日常生活に影響がでることもあります。

花粉症対策

①花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、めがねを装着する
マスクをつけることによって、通常のマスクでもおよそ70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。
- ・花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける
- ・テレワークの活用など外出をできるだけ避ける

花粉はいつ多くなる？

昼前後と夕方に多く飛散し、

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨上がりの翌日に特に多くなります。

②花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きやすいウール素材の衣服の着用を避ける
外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、帰宅時には、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。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ・窓を開ける幅を狭くするなど、換気方法を工夫する
窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンを使用することで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- ・洗濯物や布団の外干しを控える

症状を悪化させないためには・・・

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係しているといわれています。花粉症の発症や悪化を防ぐために、日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心がけましょう。

早めの受診を！

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用して薬を準備し、服用しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときから薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

これまで花粉症と診断されていないくしゃみ等の花粉症と思われる症状が出たら、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

栄養コーナー 免疫力を高めて花粉症対策を！

食事によって花粉症を完全に治療することは難しいですが、免疫力を高めることで花粉症の症状をある程度緩和することは期待できるとされています。

免疫力を高める食事のポイント



① バランスの良い食事を

免疫力が低下すると症状が現れやすくなります。1日3食、なるべく主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう！

② 食材をよく噛んで食べ、栄養素の消化吸収をしやすくしましょう

目標ひとくち30回！



③ 免疫力を高める食品を活用しましょう

- ・**発酵食品**：納豆やヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える作用があり、免疫力を高めるとされています。
- ・**オリゴ糖、食物繊維**：腸内細菌のえさとなり、腸内環境を整える手助けをします。オリゴ糖はきな粉、バナナ、はちみつ、ごぼう等、食物繊維は穀類、豆類、野菜、果物、海藻、いも等に豊富です。
- ・**野菜、果物**：白血球を活性化させ免疫力を高めるビタミンCが含まれます。また特に、緑黄色野菜には粘膜を強くするビタミンAが含まれています。



症状が特に気になる場合は治療を行うことが基本ですが、これらのポイントもぜひ参考にしてみてください。

