

花粉症のメカニズムとその対策（2012年2月）

1. 花粉症のメカニズム

花粉症とは、スギやヒノキ等の花粉が体内に入ることにより、それを体内が受け入れるかどうかを考えます。そして排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質（抗体）を作ります。抗体が出来たあと、再び花粉が入ると鼻や眼の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。その結果、肥満細胞から化学物質が分泌され、花粉を体の外に出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばそうとしたり、鼻水や涙で洗い流そうとするため症状が出現すると思われま

2. 花粉症の症状

水溶性鼻水、くしゃみ、鼻と眼の搔痒感、鼻粘膜の蒼白性腫脹、鼻閉等が主症状です。

3. 花粉飛散予測

関東地方では、2月～4月はスギ花粉、5月はヒノキ、6月～8月はイネ科花粉（カモガヤ）、8月～10月は雑草類の花

今年の花

4. 花粉症の対策

1) 花粉の飛散の多い日は外出をなるべく控えま

2) 外出時はメガネ・マスク等を身に付けま

マスクをした時としない時と比較すると約三分の一になります

3) 外出時のコートはツルツルしたものにしま

ウールなどの素材は付着しやすいので控えま

逆に綿や化学繊維はあまり付着しません

4) 帰宅時は玄関で花粉を払い落としま

5) 帰宅時には洗顔やうがいしま

6) 洗濯物や布団の花

7) こまめに掃除しま

5. 花粉の要注意日

1) 天気：晴れまたは曇

2) 最高気温が高い

3) 湿度が低い

4) やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき

5) 前日が雨

以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります（日本気象協会作成）

6. 花粉症の治療

1) 薬物療法

抗アレルギー剤（内服薬、点鼻薬、点眼薬）

ステロイド剤

2) 減感作療法

花粉の原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながら注射をし、抗原に対する反応を弱めていく方法です。2～3年という長い期間が必要となります。

3) 手術療法

主に鼻閉の症状が強い患者さんに行われます。