

花粉症の基礎知識

南風が吹いて花粉が飛び始めています。
多くの人にとってつらいシーズンが到来しました。

花粉症とは

花粉が原因で起こるアレルギー症状です。

四大症状

くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ

発症の原因

〈遺伝的な体質〉

他のアレルギー疾患をもっていたり家族にアレルギー疾患を持っている人がいる場合に起こりやすい。

〈原因となる植物〉

日本で最も多いのはスギ花粉、その他ヒノキ、カモガヤ、ヨモギ、ブタクサなどの花粉が原因となります。

〈生活環境〉

大気汚染、ストレス、冷氣、疲労、タバコ、不規則な生活なども症状を起こしやすい要因と考えられています。

対策

原因となる花粉を避け生活環境因子(ストレス、睡眠不足、疲労など)を取り除くことが大切です。

- 飛散の多い日は外出を控える
(テレビやインターネットで気象情報、花粉情報を入手する)
- 外出時の服装は花粉をつけない工夫をする
(ゴーグル、マスク、帽子、化繊や皮製のツルツルした生地の服を着用する)
- 身体に良いことを心掛ける
冷え予防(冷えは血行を悪くしホルモンのバランスを崩し免疫力を低下させます)
粘膜の強化(ビタミンA、ビタミンCが有効、緑黄野菜、果物を毎日食べましょう)
摂りたい食品(甜茶、しそが良いと言われています)
避けたい食品(揚げ物などの食べ過ぎ、香辛料、タバコ、アルコール)
- 早めに耳鼻科、眼科に受診し薬を用いる

