

医務室だより 2月



1月は寒波が続き、雪と寒さとの戦いでした。路面が凍り、車の運転も歩行も大変でしたね。
2月末からは例年通り「スギ花粉」の飛散が予想されます。花粉症は、症状がでたらすぐに治療を開始することで、つらい症状を抑えることができます。
そこで今回のテーマは「アレルギー」についてです。



大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の身体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身を守るための免疫が備わっており、感染症などの発症を未然に防いでいます。

しかし、環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰な反応を示し、身体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

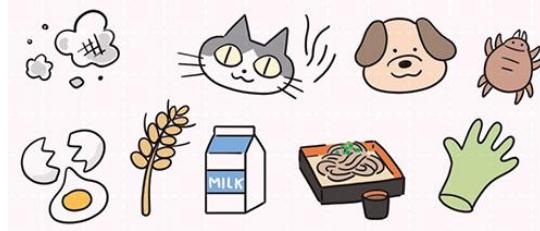
重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重篤な症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときに命を脅かす危険性もあります。大人になってから、アレルギーになる場合もあります。

現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人も、アレルギーに関する情報を知っておくことが大切です。



アレルギーの原因

- ・ハウスダスト（ほこり、動物の毛、ダニなど）
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



花粉症特集

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



症状から花粉症の重症度を知ろう

のどの痛みや頭痛、発熱などの症状は花粉症の重症度とは無関係。下記の症状から重症度をチェックしてみよう

くしゃみ・鼻水の回数	鼻づまりによる口呼吸	重症度
1日1～5回程	なし	軽症
1日に6～10回程	時々	中等症
1日に11～20回程	かなりの時間	重症
1日に21回以上	一日中	最重症

※ 花粉症症状によって、気付かないうちに日常生活に悪影響が及んでいることがあります。また、そのまましていると重症化し、気管支ぜんそくの悪化や副鼻腔炎を合併したり、薬が効きにくくなったりすることがあります。

花粉症重症化ゼロ作戦 3つのキーワード

★ セルフケア

- ・花粉情報に注意する
- ・外出時はマスク・眼鏡を使う
- ・表面がけばだった衣類は避ける
- ・帰宅時は、衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔・うがいを鼻をかむ
- ・飛散が多いときは、窓を閉め洗濯物を外に干すのは避ける
- ・掃除はこまめに。特に窓際は念入りに



★ 初期療法

・花粉の飛散開始予測日や症状の現れ始めなど、早めの段階で薬物療法を始め、飛散期間中は継続する。早期に治療を開始することで、重症化を押さえられます。

★ 舌下免疫療法

・原因物質を少量ずつ体内に入れて耐性をつけ、花粉へのアレルギー反応を起こりにくくする。飲み薬で効果が現れにくい人、減薬したい人が対象。治療は花粉飛散終了後に開始し、最低3年間治療継続。約8割の人で症状が改善します。