

# 花粉症 Q & A

## Q1.花粉症ってどんな病気？

A1.花粉症はある日突然発症する季節性のアレルギー性鼻炎で、メカニズムは人の健康を保つ免疫システムに深く関係しているといわれています。私たち人間の体の中には、体内に悪い物質（抗原）が侵入すると、その悪い物質をやっつけるための物質（抗体）を作り出す免疫というシステムがあります。

花粉という悪い物質から身を守るため、花粉に抵抗しようと体が抗体を作るのです。そのときに作られる抗体は毎日生活する上で花粉が入ってくれば入ってくるほど、どんどん蓄積されます。そして体内で作りが過ぎて一定量を超え、飽和状態になったとき、花粉症として突然発症してしまうのです。



## Q2.花粉症ってどんな症状がでるの？

A2.花粉症の4大症状は

- ①くしゃみ
- ②鼻水
- ③鼻づまり
- ④目のかゆみ



とされています。大体の方はこの4大症状に悩まされていると思いますが、中にはこれ以外にも症状がでる方がいます。

他の症状としては咳やのど・耳のかゆみ、頭痛やだるさ、顔のむくみ、吐き気などの症状を訴える方もいます。

原因不明の上記の症状がある場合はアレルギーパッチテストを受けてみるのもいいかもしれません。



## Q3.どんな花粉で発症するの？

A3.春に起こるスギ・ヒノキ花粉症はよく知られていますが、スギ・ヒノキ以外にも多くの種類の植物が花粉症の原因となります。スギ以外の原因植物

- 春：シラカバ、ハンノキ
- 初夏：カモガヤなどのイネ科植物
- 秋：ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物
- カナムグラなどのクワ科植物

花粉の飛散する季節は植物によって違い、また花粉症は原因植物によって症状の現れる時期が違います。つまり、春だけでなく、夏や秋の花粉症もあります。春の花粉症は木の花、夏や秋の花粉症は雑草の花のシーズンなのです。



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ		←	→									
ヒノキ科			←	→								
コナラ				←	→							
ケヤキ				←	→							
イネ					←	→						
ブタクサ								←	→			
ヨモギ								←	→			
カナムグラ								←	→			

## Q4.花粉症対策はどうすれば？

A4.花粉症の方もまだ未発症の方も花粉を吸い込まないことが大切です！A1で説明したように花粉症は花粉が体内に入りすぎると発症しますので、花粉対策にマスクやメガネは有用と言えます。また、咳や喉のかゆみが出る方はうがいをするとう花粉が喉の粘膜からはがれるのでよいでしょう。

そして、忘れがちなのが外出時服に付いてしまった花粉を部屋に入る前にはたき落とすということです。部屋に花粉を持ち込まないためにも玄関に入る前に衣服を脱いで、花粉をはたいてから部屋に入るようにしましょう。

