

今月の豆知識コーナー

花粉症の症状・治療・予防法



花粉症は、細菌やウイルスなどを身体から排除しようとする免疫機能の「暴走」が原因です。本来は無害な花粉をアレルゲンとして認識し、体内から追い出そうとしているため起きる症状です。

◇花粉症の症状

主な症状は以下のとおりです。

- ・鼻、目のかゆみ・鼻水、なみだ目・くしゃみ・鼻づまり
- ・目の充血



花粉症に悩む人の年齢層は、20代から50代と幅広く、20代の頃に発症がなかった人でも、30代、40代で突然発症する可能性があるため油断は禁物です。

◇花粉症とかぜの見分け方

- ・くしゃみや鼻水、頭痛などは風邪のときにも見られますが、目がムズムズする、涙が出る等、「目の症状」がある場合には花粉症の可能性が高いといえます。さらさらとした鼻水が止まらない場合も同様です。



◇花粉症の治療薬

- ・症状の程度により「ケミカルメディエーター遊離抑制薬」「抗ヒスタミン薬」「ロイコトリエン受容体拮抗薬」「鼻噴霧用ステロイド薬」が用いられます。

◇花粉症の予防法

- ・花粉症の予防は、花粉を体内に入れないようにすることが基本です。自分の顔にフィットするマスクを用意しておき、鼻や口をガードしましょう。目を守るには、専用ゴーグルのほか、普通のタイプのメガネでも予防効果があるとされています。さらに、生活習慣を見直す事も必要です。睡眠不足やストレス、脂質やタンパク質等の取り過ぎ、お酒の飲み過ぎ、喫煙などは花粉症の症状を悪化させます。

花粉症は、治療だけでなく、花粉の接触を避ける等予防が大切です。



文責 薬剤

佐藤寛之 玉腰直樹