

# 花粉症かな?と思ったら。。。

NO、19



## ◆ 平成22年春の花粉飛散予測(関東近辺)

今年は昨年春と比較すると、**やや早く、飛散開始日**は2月10日前後となる見込みです。また飛散量は昨年より少なめと予測されています。

花粉がいつから飛び始めるかは、**1月の気温**が大きく影響(高ければ早い)し、花粉の飛ぶ量は、**前年の夏の天候**が影響します。(平成21年7月・8月ともに日照時間が短かったことや低温の影響によって少ない)**花粉が多く飛ぶ日は**、晴れて気温が高い、雨上がりの翌日、風が強い、空気が乾燥している等の条件が影響します。



## <花粉症の原因>

- ▶ スギ、ヒノキ、カモガヤ、ヨモギ、ブタクサなどの花粉。
- ▶ アレルギー疾患を持っている人、家族にアレルギー疾患の人がいる方。
- ▶ 大気汚染、疲労、不規則な生活、ストレス、睡眠不足なども要因です。

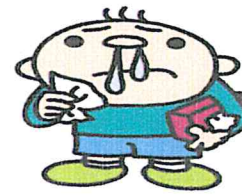
## <花粉症対策時期>

スギ花粉飛散開始予測日はテレビ、新聞で約1ヶ月前に発表されます。

スギの開花(2~5月)・ヒノキ(2月~5月)・カモガヤ(5月~7月)ヨモギ、ブタクサなど(8月~10月)

## 花粉症と風邪の違い

(くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、眼のかゆ)



### 花粉症

発熱はなし  
眼と共に鼻もかゆい  
のどが痛かったり、痒かったり  
水性の鼻水、強い鼻詰まり  
クシャミが急に始まり、立て続けにでる。  
季節中続く

### 風邪

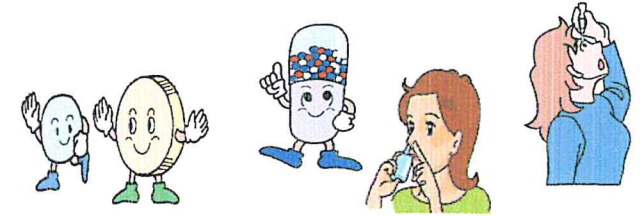
ともすると発熱がある  
鼻が乾いた感じがする  
唾を飲み込むとのどが痛い  
引き始めは水性でも、粘液または黄色い鼻汁が出る  
クシャミは数回続いて止る  
1~2週間で治る



## <花粉症の予防>

- ▶ 花粉の多い場所(アレルギー植物のある場所)には行かないようにしましょう。
- ▶ 外出時は外側のすべすべした木綿や木綿と化繊混紡のものを着ましょう。
- ▶ マスク、眼鏡をなるべくつけましょう(コンタクトは使用しないほうが良いでしょう)
- ▶ 帰宅したら、うがい、洗眼をし、良く鼻をかみましょう。
- ▶ 家の中では窓は出来るだけ閉めましょう。(花粉が侵入しないように)侵入した花粉はこまめに掃除しましょう。
- ▶ 布団を干す時は、木綿などの布をかぶせましょう。

## 花粉症の予防対策は、早めに!!



■ 花粉症の薬には**予防用**と症状が出てしまったのを**抑える**お薬があります。

(錠剤、カプセル、鼻腔内に直接噴射するタイプ等)

- ▶ 抗アレルギー剤(季節によって発作が起こる**2~3週間位前**から飲み始める)
- ▶ 抗ヒスタミン剤(アレルギーを引き起こすヒスタミンの働きを阻止し、アレルギー症状を**抑える**)
- ▶ ステロイド剤(激しい花粉症を**劇的に抑えられる**が副作用が多い。点眼薬、点鼻薬などもあります)

最近の花粉症薬は、副作用の**眠気**は殆どありません。医師の処方によりそれぞれ自分にあったお薬を選ぶことができます。**ご相談ください!!**

アレルギー性鼻炎か非アレルギー性鼻炎の鑑別には特異IgE抗体検査があります。

### 例年症状が重い人は

症状が出る **2~3週間位前**から抗アレルギー剤の投与を受けておくと良いでしょう

