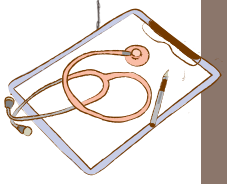
病気を知って
早めの受診が
大切です

健康百科

普段から健康に気を使っていても、わずかな体調の変化は見逃しがちです。そんな時、病気の知識があれば早めに対応できそうですね。このコーナーでは、いつでも起こりうる、生活に身近な病気の症状と対策についてご紹介していきます。

今月の「気をつけたい病気」

花粉症



春先になると、多くの人を悩ませる「花粉症」。くしゃみや鼻水、鼻づまり、眼のかゆみなどのつらい症状はなぜ起こり、どんな対処法があるのか、今回は最新の「花粉症」事情についてご紹介します。

症状はなぜ起こる？

さまざまな花粉がアレルギー反応を引き起こす

花粉症は、人の身体の中にある「抗体」が花粉に反応し、放出された化学伝達物質（ヒスタミンなど）が粘膜の神経を刺激することで起こります。原因となるのはスギ花粉が最も多く、岡山県ではヒノキによる花粉症も多く見られます。このほか、イネ科やヨモギ、ブタクサなどの花粉が原因のケースもあります。

どんな治療法がある？

症状を抑える手術や根治につながる治療法も

花粉症の症状を抑えるには、抗ヒスタミン薬などの服用が一般的ですが、症状が続く限り飲み続ける必要があります。薬での治療の他に、一度の施術で症状が治まるアルゴンプラズマ凝固装置（APC）を使った治療法もあります。電気メスとアルゴンガスを組み合わせた装置によって鼻粘膜を凝固させる30分程度の手術で、平均1年間の効果が期待できます。また、スギ花粉のアレルギーには、舌下免疫療法が有効です。1日1回、舌下にスギ花粉のエキスを垂らすというもので、花粉の飛ばない時期に始めて2年間続ける必要がありますが、自宅で簡単にでき、根治する人が少なくない治療法です。症状に悩んでいる方は、ぜひ専門医にご相談ください。

どんな病気？

発症は早くて2～3歳から。根治につながる治療法も登場。

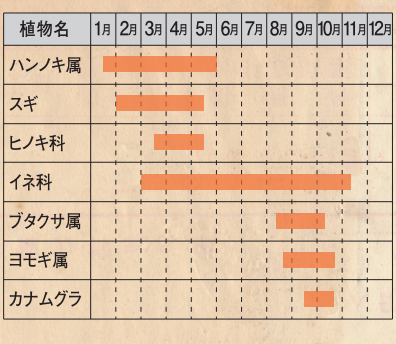
風邪の症状との違いは、連続するくしゃみや、さらさらと流れる鼻水で、発熱やのどの痛みが無いことなど。一定の期間のみに決まって症状が現れ、花粉の飛散量や原因植物により発症時期が異なります。

【監修】
川崎医科大学附属川崎病院
耳鼻咽喉科 秋定 健 教授
岡山市北区中山下2-1-80
TEL:086-225-2111（代表）

日頃の予防方法はコレ

- できるだけ外出を控え、外出時にはマスクやメガネを
- 帰宅時には衣服についた花粉を屋外で払い、洗顔やうがいを徹底
- 天気がよく風の強い日は窓を閉め、こまめに掃除を

花粉は「吸わない」「浴びない」「持ち込まない」が基本

花粉症の症状を抑えたり、今後花粉症にならないためには、花粉との接触を避けることがまず重要です。外出する場合はマスクなどで花粉を防ぎ、家の中にも持ち込まないようにしましょう。日頃から十分な睡眠をとり、お酒は控えるなど、正しい生活習慣を心がけることでアレルギーに対する免疫バランスが整い、症状を抑えることにつながります。

主な花粉症原因植物の開花期