

花粉症Q&A

暖かくなってくると心配になってくる花粉症について、Q&A形式でお知らせします！

**Q1. 花粉症の正体って一体なに？
どうして花粉症の症状が鼻や目にでるの？**

A1. 花粉に対して、人間の体が起こすアレルギー反応が花粉症です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするために、鼻や目に入ると「くしゃみ」で吹き飛ばしたり「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



Q2. どんな花粉がいつ飛んでいるの？

A2. 花粉別の飛散時期を下の表に示しました。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ・ヒノキ科		●●●	●●●	●●●								
イネ科				●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		
ヨモギ属									●●●	●●●		
ブタクサ族								●●	●●●	●●●		
カナムグラ									●●●	●●●		

出典：愛知県花粉症情報（愛知県健康福祉部保健医療局生活衛生課）



Q3. 予防方法はあるの？

A3. 花粉の付着を防ぐには下記の方法があります。

- ・帰宅したら、うがいや洗顔で花粉を落とす
- ・花粉が付着しにくい、表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維の洋服を着る
- ・マスクを着用する（吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待できる。ただし完全防備にはならないので、過大な信用は禁物）



**Q4. 花粉症がひどくならないためには、
普段の生活の中で何に注意すればいいの？**

A4. 正常な免疫機能を保つために下記が重要です。

- ・睡眠を良くとること
 - ・生活習慣を保つこと
 - また、鼻の粘膜を正常に保つために
 - ・お酒の飲みすぎに気をつけること
 - ・タバコを控えること
 - ・風邪をひかないこと
- も重要です。



**Q5. 花粉症になっちゃったみたい！
何科を受診すればいいの？**

A5. 選び方としては、一番辛い症状が解消でき、通いやすい病院を探しましょう。受診科を選ぶ目安は

- ・鼻の症状が辛い場合…耳鼻科
- ・目のかゆみが一番ひどい場合…眼科
- ・喉の痰やかゆみが我慢できない場合…耳鼻咽喉科
- ・年中上記の症状が出る場合…アレルギー科

などです。内科でも診察をしていますので、かかりつけの内科がある場合は、医師に相談をしてください。



Q6. 花粉症にはどんな治療法があるの？

A6. 花粉症の治療には、医療機関で行う薬物療法、手術治療、減感作療法があります。しかし、治療を行うことと平行して、自らが花粉の暴露から身を守ることが重要です。

