

保健だより

平成 27 年 2 月 19 日
豊橋中央高等学校
保健室

花粉症の人もそうじゃない人も

Q いつどんな花粉が飛ぶの？

2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。

Q 花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるの？

体が花粉を外に出そうとするために、「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。

Q 今、花粉症じゃなくても今後なったりするの？

大量の花粉に出会うと、からだの花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことが大切です。

Q スギ花粉症の患者さんは何万人ぐらいいるの？

正確な数は調査されていませんが、患者さんの数は年々増えています。推定 3,000 万人以上、国民の 4 人に 1 人がスギ花粉症と考えられます。

Q じゃあ、花粉症の人も、そうじゃない人も花粉をなるべく避けるためにできることは？

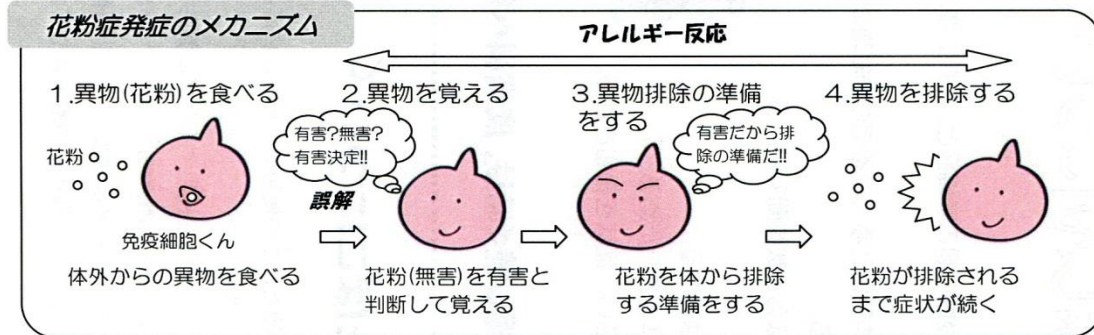
- マスクで鼻や口から吸い込む量を少なくします。
- うがいは鼻からのどに流れた花粉を取り除く効果があります。
- 洗顔は顔についた花粉を洗い流す効果があります。
- 外出するときは、花粉のつきやすい毛繊維の上着より、すべすべした綿かポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう。
- メガネは目にはいる花粉の量を減らせます。
- 頭と顔の花粉は帽子で避けましょう。



裏面もよんでね。

花粉症

花粉症とは、花粉の侵入によって体の中にある免疫が花粉を体にとって有害なものとして勘違いして攻撃するために生じるアレルギー疾患の総称です。



【症状】

花粉症の主な症状は風邪と似ているため、風邪が長引くと思ったら花粉症だったということも考えられます。花粉症と風邪を区別して、適切な治療を早めに開始しましょう。

花粉症	症状	風邪
毎年同じ時期に見られ、花粉が飛散している時期を通して続く	症状の続く時期	通常は長くても1週間で治まる。
立て続けに何回も出る	くしゃみ	あまり続けて出ることはない。
透明でサラサラしている	鼻水	だんだんと黄色っぽくねねになる。
両方の鼻がつまるほど症状が悪化して、不眠やのどの渇きが起こることもある	鼻づまり	比較的症状は軽い
目のかゆみが強く、涙がでることもある。	目のかゆみ	目の症状はほとんど見られない。
発熱や筋肉痛が見られることはあまりなく、見られて微熱もある。	発熱	高熱や筋肉痛が見られることがある。

