

# 花粉症について

## ～花粉症とは～

原因植物の花粉により生じるアレルギー症状を「花粉症」とよびます。花粉症の症状が現れやすいのは鼻と目です。

### 鼻の三大症状

くしゃみ  
鼻水  
鼻づまり

※風邪との違い  
長期に症状が続く  
(1週間以上)  
水っぽい鼻水

### その他の症状

だるい  
熱っぽい  
のどや顔がかゆい  
イライラ  
集中力低下

### 目の三大症状

かゆみ  
充血  
涙



## 花粉症の代表的な原因植物

|                   |          |           |   |
|-------------------|----------|-----------|---|
| カバノキ科             | 期間1月～5月  | ピーク3月～4月  |  |
| スギ                | 期間1月～7月  | ピーク2月～4月  |  |
| ヒノキ科              | 期間1月～5月  | ピーク3月～4月  |  |
| イネ科               | 期間2月～10月 | ピーク4月～6月  |  |
| キク科<br>(ブタクサ・ヨモギ) | 期間7月～12月 | ピーク8月～9月  |  |
| アサ科               | 期間8月～10月 | ピーク9月～10月 |  |

## ～花粉症対策～

### 医療機関での治療

対処療法(薬物療法、レーザー手術)  根治療法(免疫療法)

### セルフケア

- 花粉情報に注意
- 外出時はマスク、めがね、スカーフで花粉の侵入を防ぐ
- 帰宅時は付着した花粉を払い落とし、手洗いうがいをする
- 花粉が飛んでいる日は、窓は閉めておく。またこまめに掃除もする
- 睡眠を十分とり、ストレスはためないようする。また、飲酒喫煙も控える

今まで大丈夫でも突然発症することがあります。「自分は大丈夫」と思わず、しっかり対策をたて予防していきましょう。 みさと健和クリニック 耳鼻咽喉科