

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.9

毎年、多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は年々増加しています。当事業所も花粉症持ちのスタッフがおりますが治療はもちろん普段の生活で行える予防を行なっています。花粉症はこれまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。まずは皆さんに花粉症について知っていただければと思います！

花粉症はどうしてなるの？

花粉症は、花粉に対する**アレルギー**です。花粉が体内に入るとからだはそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。

個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。

まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。



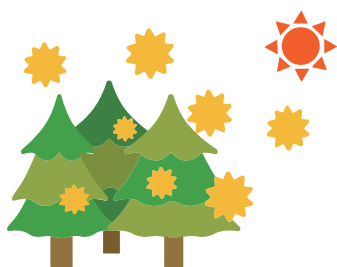
花粉はいつ多くなるの？

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。

スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。

昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

晴れて、気温が高い日



空気が乾燥して、風が強い日



雨上がりの翌日



どうすれば花粉症を予防できるの？

花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。
※花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。

花粉を部屋に持ち込まない

- 花粉が付きにくい服装を心がけましょう。
- NG!** ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいかもしれません。
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。

換気方法を工夫する

- 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- 24 時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



花粉症の治療は？

受診のタイミングについて

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の 1 週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

【対症療法】

内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせる花粉による症状を抑えるための治療法です。

【免疫療法（アレルゲン免疫療法）】

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。



このように花粉症といっても様々な種類があり人によって時期も症状も違います。一人ひとりに合った治療やあまてらすプラスのスタッフと一緒に予防・対策をして花粉に負けない体づくりをしましょう！！

専門の知識を持つスタッフが訪問します！

あまてらす 訪問看護 プラス
ステーション

〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2172-19

▼お問い合わせはこちら

096-273-9854

訪問看護の
ご依頼やご相談は随時
お待ちしておりますので
お気軽にご連絡ください！

