

「花粉症」について

三月に入り、徐々に気温が上がってきました。春に向けて、季節の変わり目を感じます。暖かくて過ごしやすくなりましたが、この時期から始まるのが花粉症です。今の季節は、スギやヒノキといった花粉が飛び始め、「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・流涙・充血・目の痒み」といった症状に悩まされる方も多いはず。

<花粉症とは>

スギやヒノキなどの植物の花粉が、目や鼻の粘膜に接触することで、「くしゃみ・鼻水・鼻詰まり(一次症状)」などのアレルギー症状を起こす病気です。二次症状として「喘息・目の不快感・耳、喉の痒み・頭痛・睡眠不足・食欲不振」といった症状が出る場合もあります。通年ではなく、ある一定の季節に起こることから、「**季節性アレルギー性鼻炎**」と呼ぶことも多いですが、花粉症はアレルギー疾患の一つです。アレルギーにはいくつか種類がありますが、花粉症は蕁麻疹や気管支喘息などと同じ「I型アレルギー」に分類されます。

アレルギーとは、アレルギーの原因となる物質(花粉症の場合は花粉)が体内に侵入することで、身体の中の細胞が痒みやむくみの原因となる物質を過剰に放出することで起こります。一言で表すと、「**免疫の過剰反応**」です。

I型アレルギー(花粉症)は、アレルギーの中でも特に症状が早く発現するため、「即時型アレルギー」とも呼ばれます。外に出て直ぐにくしゃみや鼻水が出るのはこのためです。

花粉の種類

春先:スギ・ヒノキ・シラカバ・ケヤキ など
秋口:ブタクサ・ヨモギ など

関東地方では、2月から4月下旬にかけてはスギ花粉が、3月から5月下旬にかけてはヒノキ花粉が飛散します。一般的に、この時期にかけて、花粉症を発症する事が多いです。

花粉が飛散している間は症状が続くため、長い方で3~4ヶ月もの間症状が続きます。

*花粉症に効果があり、比較的簡単に刺激できるツボがありますので、**~知っ得★ツボ知識~**も是非ご覧ください!

<対策>

★花粉が粘膜に接触することを防ぐ

- ・マスクやメガネの着用(外出時は必須)
- ・手洗い、うがいの励行

★室内に花粉を入れない・除去する

- ・ドアや窓を閉める(晴れの日・風が強い日は特に)
- ・こまめに掃除をする(空気清浄器も有効)
- ・家に入る前に、花粉を払う
- ・洗濯は部屋干しにする。布団は干した後、掃除機をかける

★免疫力を高める

- ・睡眠時間をしっかり確保する
- ・ストレス・疲れをため込まない
- ・運動する(代謝が上がり、免疫が整います)
- ・身体を温める食事を摂る(体温が上がると免疫も上がります)

*症状が強く、日常生活に支障をきたす場合は、専門医に相談し、早めに治療を受けることをお勧めします。

<まとめ>

まずは花粉から身を守ること。花粉症・鼻炎など元々鼻や喉に疾患がある方は、必ずマスクを着用して花粉の侵入を防ぎましょう。

また、どの病気にも言えることですが、平日頃から健康状態に気を配り、睡眠・食事を適切にとり、自己免疫力を高めておく事が大切です。

花粉は夏前まで飛散しますので、以上の対策を参考に、花粉症を防ぎましょう!

staff room

今回のテーマは、
「今キテます!私のマイフォーム」

★石岡 俊祐

暖かくなってきたのでゴルフに行きたくてウズウズしています。友人とのラウンドは良い気分転換にもなりますね。さらに今年は新しいスポーツにもチャレンジしたいのですがまだ秘密です(笑)

★向後 ひとみ

ちょっとマニアックですが、「仏像&お寺巡り」です。パワースポットだから行くのではなく、純粋に仏像を観る目的でお寺巡りをしています(笑) 仏像好きの友達と一緒に御朱印を集めてはしゃぎながら、今年もどこか旅にでると思っています♪

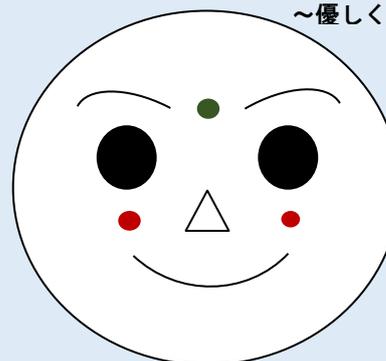
★塩原 祐太

仕事終わりの銭湯です!最近よく通っている銭湯は「黒湯」が沸いていて、冷えた身体・疲れた身体に染みわたります。江戸川区は銭湯が多いので、行けるだけ行ってみたいと思います!

~知っ得★ツボ知識~

今回は【**花粉症**】に効くツボをご紹介します!

~優しく指圧してみましょう~



印堂(インドウ)

場所:眉毛の間
効果:鼻水・鼻詰まり

四白(シハク)

場所:両眼の下のくぼみ
効果:充血・目のかゆみ

~編集後記~

昨年、花粉症デビューした僕の鼻もついに反応し始めました。仕事に支障が出ないよう、しっかり対策します!少しずつ暖かくなってきました。来たる春に向け、フレッシュな気持ちで日々を邁進したいと思います。
塩原 祐太

