

平成 26 年 3 月 7 日

早めに花粉症対策！

つらい花粉症……



春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です！

- 花粉が飛散する前から服薬する
- 花粉症防護グッズはマスクが最適！

花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割といわれます。スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキ、コナラなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草花の花粉も花粉症を起こすことが知られています。

花粉症の症状が現れるまで……

- ① 花粉症の起こる第1段階は、花粉が人の鼻や目の粘膜に付着することです。
- ② 粘膜にある免疫関連細胞（リンパ球）が花粉を異物（抗原）として認識すると、抗体（IgE 抗体）がつくられます。
- ③ 次に、再び花粉が粘膜に付着するとそこには抗体が待ち構えていることとなります。花粉を認識した抗体は、肥満細胞を刺激してヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質を放出させ、抗原である花粉を追い出そうとします。
- ④ ヒスタミンは鼻粘膜の神経を刺激してくしゃみを起こさせ、鼻水で花粉を洗い流そうとします。

体が花粉を異物（抗原）として反応し、鼻水やくしゃみで身体の外に追い出すアレルギー反応です！

化学伝達物質の量や出方は個人差があるため、人によって症状は異なるよ。



花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ？

花粉を体の外に追い出そうとする体の反応が、くしゃみや、鼻水、鼻づまりという症状として現れます。

花粉症になる人と、ならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して生まれつき抗体ができやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。

治療

花粉症の治療には、薬物療法、減感作療法、手術療法があります。

また、症状による病型と重症度に基づいて、適切な治療法を選択します。

花粉症の原因になるスギ花粉は、1月に飛散が始まり、5月の初旬まで続くのでこの間をいかに乗り切るかがポイントです！

【薬物療法】

●初期療法●

花粉症であることがわかっている場合の治療法です。花粉が飛散し始める **2週間くらい前から薬の服用を開始** します。花粉シーズン中の症状を軽減させることを目標にした治療で、第2世代抗ヒスタミン薬などの抗アレルギー薬を使用します。特に、重症度が中等症以上の場合に効果的な方法とされます。

●導入療法●

症状が強くなってから開始する治療で、第2世代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の一時的な服用やステロイド点鼻薬なども使用します。

●維持療法●

初期療法や導入療法で**症状が改善した場合、その状態を保つことを目的**とした治療法です。花粉が飛散している間は、治療を継続します。

(化学伝達物質)遊離抑制薬である「クロモグリク酸ナトリウム」「トラニラスト」や**抗ヒスタミン薬**や**抗ロイコトリエン薬**など花粉症に有効な薬剤はたくさんあります！

【減感作療法】

花粉症の原因となる抗原(花粉)を、少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく治療法です。アレルギーを治すことができる唯一の根治療法ですが、2~3年と長期間続ける必要があるうえ、必ず治るとは限りません。ごくまれに、ショックなどの副作用がみられることもあり、注意が必要です。

病院を受診し、医師と相談して選択しましょう！(´_`)★

花粉症を防ぐには！？

☆花粉症セルフケアのポイント☆

×ニットやフリース

【付着しにくい素材】

◎ ポリエステル・ナイロンなど
つるつるした素材

●室内に入る花粉を防ぐ

花粉が付着しやすい素材の衣服着用は避ける。また、家に入る前には、**衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす**。

●室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。このため**加湿器**を利用し、室内の湿度を上げれば空中での浮遊を防ぐことができます。

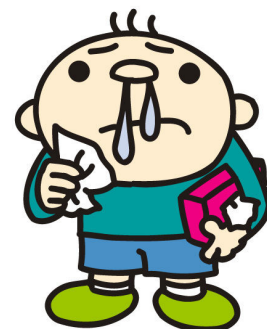
●体に入る花粉を防ぐ

外出時には**マスク**や眼鏡、帽子を着用することで体に入る花粉を効果的に防ぐことができます。普通的眼鏡でも、目に入る花粉量を3分の1くらいまで減少できますが、花粉症用の眼鏡は4分の1くらいまで減少できるといわれます。また、マスクは最も効果的な花粉症防護グッズです。

花粉症対策チェックリスト★

～花粉対策がどれくらいできているかチェックしてみましょう！～

- 本格的な流行前から薬を飲む
- 外出時はマスクやメガネ、帽子を着用
- 花粉をはらい落としてから帰宅する
- 帰宅後は手洗いや洗顔を忘れずに
- 窓は必要以上に開けず、こまめに掃除
- 空気清浄機を使用する



早めに対策して実習や学校生活に支障がないようにしましょう！

PM2.5って何？

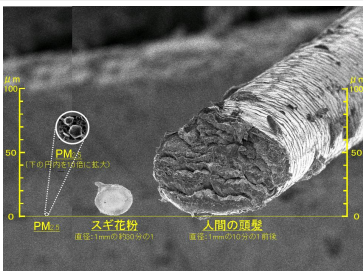
PM2.5とは！？

- PM2.5の「PM」とは、**粒子状物質**のことで「PM2.5」とは**2.5マイクロメートル以下の粒子状物質**のことである。
- 粒子状物質には、**物の燃焼**などによって**直接排出されるもの**、**硫黄酸化物・窒素酸化物**といった**ガス状大気物質**が大気中で化学反応により**粒子化したもの**があります。

発生源

- ボイラー、焼却炉などのばい煙を発生する施設
- コークス炉、鉱物の推積場等の粉じんを発生する施設
- 自動車、船舶、航空機などの人為的なもの
- 土壌、海洋、火山など自然起源のもの などがあります。

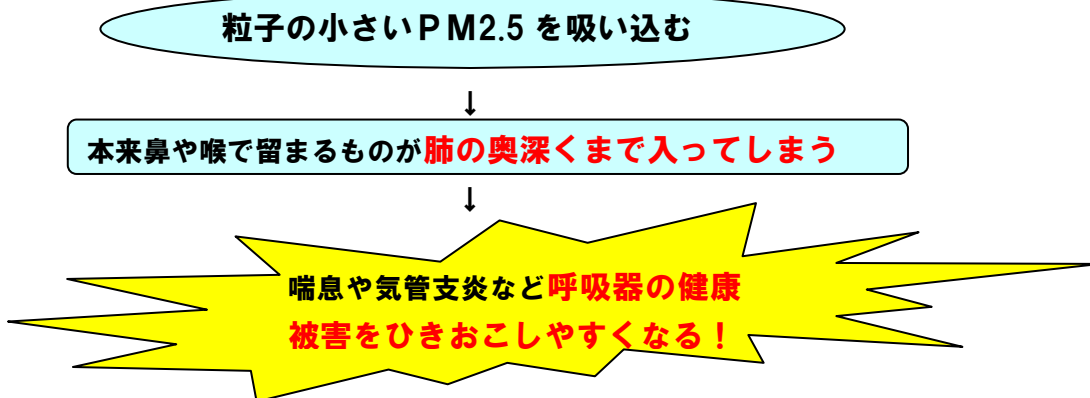
2.5マイクロメートルがどのくらいの大きさなのか？



髪の毛：70 マイクロメートル
スギ花粉：40 マイクロメートル
PM2.5：2.5 マイクロメートル

⇒相当小さい粒であることが分かる。

PM2.5の問題点！



PM2.5が引き起こす症状！



⇒これらの症状が出たら**早めの受診**をしてください

それらを放置していると・・・

肺炎

肺癌

気管支炎

喘息

など重篤な健康被害が生じます

さらに・・・

花粉症の人は花粉に付着したPM2.5 が体内に入ること花粉症が悪化し、さらに健康被害を及ぼす可能性があります。

今後の傾向・・・

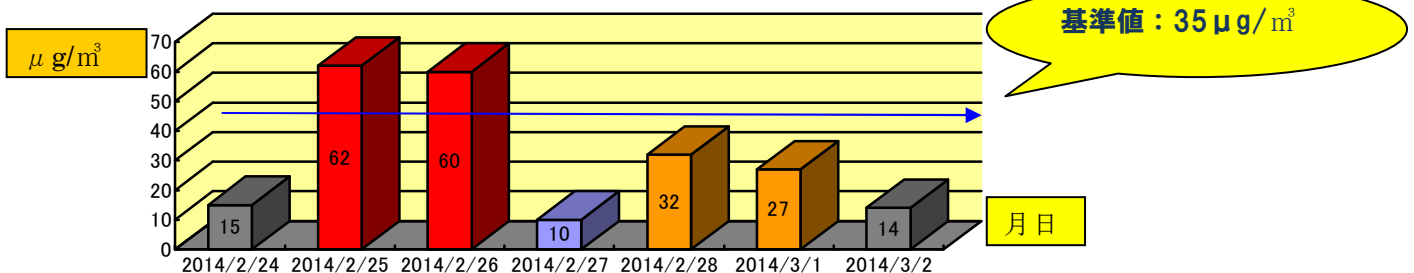
今の時期から5月に掛けてPM2.5の濃度が上昇する傾向があり、しかも中国からの黄砂の影響で黄砂とともにPM2.5が風で運ばれ日本の広い範囲で影響を及ぼすと考えられます。

環境省のPM2.5の基準値！

環境基本法第16条第1項に基づく人の健康の適切な保護を図るために維持されることが望ましい水準としてPM2.5濃度の環境基準を定めています。

1年平均値：15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ1日平均値：35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下

浜田市のPM2.5濃度・・・



<http://pm25news.com/429> 「PM2.5 速報 対策」より

対策！

- ①外出時にはマスクを着用し、PM2.5が体内に侵入するのを防ぎましょう！
- ②マスクについては、通常の花粉対策マスクなどでは、花粉のような大きい粒子を捕獲できても、PM2.5のような極小粒子は通してしまう場合が多いため、「PM2.5対応」「N95マスク」などをうたっている商品を選択してください。
- ③PM2.5は粒子が小さいため、外の空気を室内に入れただけで室内にPM2.5が侵入してしまう。そのためなるべく窓は開放せず、PM2.5対応型の空気清浄器を使いましょう！

早めに対策して健康管理を心がけましょう！

編集：浜田医療センター附属看護学校 保健委員会

委員長：山口 亜衣

副委員長：秦 ひろみ

委員：品川 史明 水津 由希菜 郷木 萌絵 小城 暹

担当教員：花子 紀子

