

保健だより

平成28年2月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は春の始まりの日といわれる「立春」です。そして、立春を過ぎて最初に吹く南風は「春一番」と呼ばれています。これから3月にかけては、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになり、体調管理がむずかしい時期です。体調に気をつけて、一年のまとめに取りかかりましょう！！

花粉症に要注意！！

日本人の約25%が花粉症だと言われています。みなさんの中にも春先になると、花粉症予防にマスクをしている人を多く見かけますね。

では、花粉症はどんなメカニズムで起こるのでしょうか？

花粉症発生時のメカニズム

花粉が目や鼻・のどから侵入すると、体内のリンパ球が花粉と反応し、IgE抗体を作り、そのIgE抗体が肥満細胞の表面に付着します。

そして、再び花粉が体内に入ると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみ・鼻水・かゆみなどの症状が出現するようになります。

※ 肥満細胞とは・・・

肥満細胞と言っても、肥満とは関係はありません！

骨髄にある造血幹細胞で作られられる細胞の一つで、マスト細胞ともいいます。特に血管の周りに多く存在していますが、血管のほかにも鼻の粘膜・気管支・リンパ節・皮膚など体のさまざまな組織に存在し、ヒスタミンなどアレルギーを引き起こす物質を生産します。

花粉症は、別名、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

アレルギー性鼻炎は原因物質（アレルゲン）の種類によって、2つに分類されます。



季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

原因となる花粉が飛び季節だけ症状がある。

主なアレルゲン：スギ・ヒノキ・ブタクサ・シラカンバなど

症状：くしゃみ・鼻水+目の症状（かゆみ・涙・充血）・のどの痛み

皮膚のかゆみ・下痢・熱っぽい症状など

さらに、シラカンバ・イネ科花粉症などの人は、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなったり腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状を引き起こす場合もある。

通年生アレルギー性鼻炎

アレルゲンが1年中あるので、症状も1年中ある。

主なアレルゲン：ダニ・ハウスダスト・ゴキブリ・ペットの毛など

症状：喘息・アトピー性皮膚炎などを合併することもある。

花粉症への対処法は・・・

- ・マスク・メガネ・帽子などを身につける。
- ・衣服は、すべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維の衣類を選ぶ。（花粉の付着しやすいニットなどの衣類を避ける。）
- ・外から帰ったら、家に入る前に花粉を払い、手洗い・うがい・洗顔をする。
- ・洗濯物は、花粉を払い落としてから取り込む。
- ・花粉の飛散量の多い日は外出を控えたり、ドアや窓を閉めておく。
- ・なによりも、普段から睡眠を十分にとり、体調を万全に整えておくことが大切！！
- ・早めの薬物療法！！

毎日のように目がかゆい！鼻水が出る！という症状が続くのはつらいですね！症状がひどくならないうちに、病院で抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬（内服薬や点眼・点鼻薬）などの処方を受けて、早めの対応をしてくださいね！！

