

健康経営通信第12号

アレルギーを正しく知ろう！

【特集】花粉症について

アレルギーとは？

本来体を守るはずの「免疫」が、特定の物質に過剰に反応して体に不調を起こす状態を指します。

原因となる物質を「アレルゲン」と呼び、花粉・ダニ・食べ物・ペット・カビ・薬など様々です。

アレルギーの種類は多岐にわたり、代表的なものには…

- ・ アトピー性皮膚炎(かゆみ・湿疹)
- ・ 花粉症(アレルギー性鼻炎)(くしゃみ・鼻水・目のかゆみ)
- ・ 気管支ぜんそく(咳・息苦しさ)

などがあり、日本人の約3人に1人は何らかのアレルギーを持つといわれています。



花粉症について

花粉症はスギやヒノキ、ブタクサなどの花粉によって起こるアレルギー性の病気です。

くしゃみ・鼻水・鼻づまり

目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな影響を与えます。

主な原因植物

春：スギ・ヒノキ

夏：イネ科(カモガヤなど)

秋：ブタクサなど

「花粉症は春だけじゃない！」

秋の花粉にも注意が必要です。



花粉症セルフケアのポイント

✓ 花粉を避ける

- ・ 外出時：マスク・眼鏡・帽子
- ・ 帰宅時：服や髪を払ってから入室
- ・ 洗濯物は花粉が多い日は部屋干し

✓ 室内環境を整える

- ・ 空気清浄機・加湿器を活用
- ・ 換気は短時間＋レースカーテンで防止
- ・ 掃除は床や布団を重点的に

✓ 体調管理

- ・ 睡眠・食事・休養で免疫力を保つ
- ・ 食生活の見直し、ストレスをためない

早期治療で予防

- ・ シーズンの2週間前から医療機関を受診し、抗アレルギー剤を飲む
- ・ 疑う症状が出たら、早めに医療機関を受診する

まとめ

アレルギーは体質だけでなく生活習慣や環境にも深く関係しています。

特に花粉症は季節ごとに症状が出やすいため、予防とセルフケアを早めに始めることが大切です。