

花粉症に注意！！



高齢者介護まつしまリハビリホーム

まだまだ寒いですがだんだんと春になりつつありますね。皆さんにはあまり話は聞きませんが**花粉症**についてお話したいと思います。



??花粉症になりやすい人とは??

花粉症を発症する人は、遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが、それ以外に何か原因はあるのでしょうか？

・一般的にあげられるのが食生活の変化です。なぜなら同じ地域に住んでいても、お年寄りには花粉症の有病率が少ないからです。インスタント食品やスナック菓子など今とくらべて、ほとんどなかった時代、昔からの和食がアレルギー体質になりにくい要素があるのかもしれませんが。

・自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活そしてストレスも原因と言われています。自律神経が乱れると免疫機能がうまく働かないからです。

・花粉の飛散が多い地域では、花粉症の有病率も高い傾向にあります。花粉の飛散量が同じでも、排気ガスの多い地域の方が花粉症になる人が多いのだとか。排気ガスのなかに含まれる微粒子と一緒に花粉を吸いこんでしまうと、アレルギー反応が出やすくなると言われています。

??花粉症とは??

花粉症とは、体内に花粉（アレルゲン）が入ってきたとき、それを排除しようとする、「免疫反応」によって、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状が起こることをいいます。空中を浮遊しているスギ・ヒノキ・イネの花粉などのアレルゲン（抗原）が鼻粘膜に付着すると、体内に抗体が作られ、肥満細胞という名の細胞とくっつきます。

★花粉症になったら★

発症していない人だけではなく発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。サングラスやメガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。

それでも間に合わない場合は速やかに病院へ行き治療してもらってください。

※下の図は花粉症になるまでの図解です。

