



訪看新聞 3月号

グレース訪問看護ステーション横浜



今年の冬は寒く厳しかったですね。大雪の続いた地域も多く、ここ横浜でも一度大雪が降り、スタッフ総出で近隣の雪かきをしました。

そんな冬を越え、日に日に少しずつ暖かくなっていくこの季節、気になるのがやはり、花粉症です。

訪問看護師は、外に出る機会も多く、花粉症のスタッフも多く、毎年この季節は憂鬱になります(+_+)

今回はそんな花粉症のメカニズムについて、簡単にお話したいと思います。

花粉症のメカニズム

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気です。

それでは、私たちの体の中でなにが起こっているのでしょうか。



私たちの体は、“花粉”という異物(アレルゲン)が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。その結果、肥満細胞から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

・・・そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

2018年の花粉予報

気象庁から発表されている今年の花粉情報によると、関東地方の花粉飛散量は例年と同等、昨年に比べると150%(やや多い)そうです。

自分でできる花粉症対策

- ・外出時にはマスク・眼鏡・帽子・花粉が付着しにくい素材の上着を着用する。
- ・帰宅時にはよく洋服を払い、うがい・手洗い・できれば早めに入浴をすること
- ・こまめに掃除をすること
- ・空気清浄機などを使用し、洗濯物も外に干さないこと

など花粉を寄せ付けない、家に入れない、ことが大原則です。

それと同時に早めに抗アレルギー薬などを内服しておくことも大切です。

しっかり花粉症対策をし、この嫌な季節を乗り切りましょう！

