



# 三大寺リハビリクリニック

3・4月号

～ 訪問看護事業所 ～ Vol. 4

春と言えば寒い冬から解放され、ホッと出来る季節ではないでしょうか？  
しかし、春の訪れとともにやってくるのがやっかいな花粉症。患者数は年々増加傾向にあり、今や国民的疾患となりつつあります。

日本気象協会によりますと、2019年春の花粉飛散量は、例年比でみると近畿ではやや多めとなるようです。今回はそんな花粉症についてのお話です。

## そもそも花粉症って？

花粉症とは、人間の身体が体内に入った花粉を異物と認識し、この異物を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙目といった症状がおこるアレルギー反応のことをいいます。



## 花粉症はなぜ起きるの？

花粉症は、花粉が体内に入ったからといって、すぐに花粉症になるわけではありません。人間の体は、体内に花粉が入るとその花粉に対応するための抗体を作ります。人によって期間は違いますが、数年から数十年毎年花粉を浴び続けるとやがて蓄積した抗体が十分過ぎる量となり、次に花粉が体内に入ってくると過剰反応を起こしてしまい、花粉症状が出現するのです。

現在花粉症ではない人でも、花粉を吸い続けていると、やがて花粉症を発症する可能性があります。

## 花粉対策をしよう！ <外出編>

少しでも花粉を体内に取り入れないためには外出を控えることが一番ですが、なかなかそういう訳にもいきませんよね。そこで、外出する時は次のことに気を付けるようにしてみましょう！

### <外出時>

帽子をかぶる

眼鏡をかける

マスクを着ける

ツルツルした素材の服を選ぶ



### <帰宅時>

玄関の外で花粉を落とす

手洗い・うがい・洗顔をする



## 症状が辛い時は…

鼻づまりで苦しい時は鼻を温める



目が痒い時は冷たいタオルで冷やす

