

今年は暖冬ですね～！いつ寒い日があるんでしょう？皆様は体の調子はいかがでしょう？風邪・インフルエンザにも十分に気を付けていただきたいです。それと恐ろしい新型のコロナウイルス！？早く収束すると良いのですが…
そろそろ鼻がムズムズ！目がかゆいような！？そうです！！2月からは花粉症にも注意が必要になってきます！これまで花粉症でなかった人も覚えておきたい情報などもお送りしていきます☆2月号は花粉症に関しての情報をお伝えします！



そろそろ・・・ 花粉症の季節ですよ！

花粉症は、花粉が原因でさまざまな症状が生じる季節性のアレルギー疾患です。最も患者数が多いとされているのはスギ花粉症ですが、スギ花粉症患者の8割がヒノキ花粉症も合併しているといわれています。

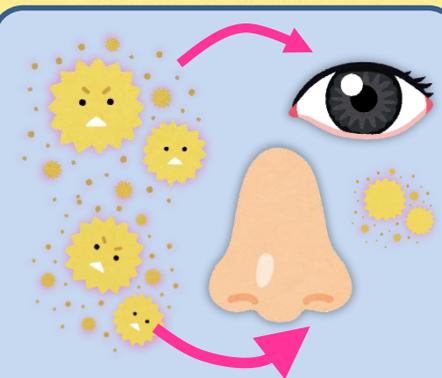
スギ花粉は2～4月頃ヒノキ花粉は4～5月頃

花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、母乳から人工栄養への切り替え、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが指摘されている他、これらの要因のうち、最近の研究では花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響、都市部における空気の乾燥などが考えられています。また、食生活など生活習慣の欧米化による人間側の変化の影響を指摘する意見もあります。

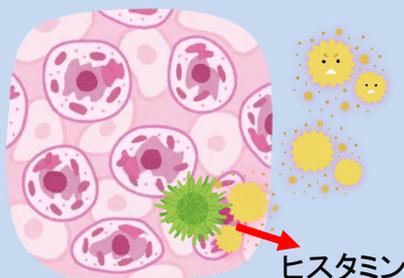


花粉症のメカニズム

花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。メカニズムとしては、アレルゲンが鼻腔内の粘膜に付着すると、体内に抗体が作られマスト細胞という細胞に結合します。その後再びアレルゲンが侵入すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出されることにより鼻水等のアレルギー反応が引き起こされます。



花粉やハウスダストなどのアレルゲン（抗原）が目や鼻粘膜に付着する



アレルゲンがマスト細胞の抗体とくっつく。再びアレルゲンが侵入すると、ヒスタミンなどのアレルギー誘発物質が放出される



くしゃみ、鼻水、鼻づまりや、目のかゆみ、流涙などの症状が出てくる。こういった症状で夜に十分な睡眠がとりにくくなり睡眠不足になる場合もあります。

また、花粉症の他にダニなどのアレルゲンによって引き起こされる鼻炎は通年性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。最近では花粉症と通年性アレルギー性鼻炎の併発や、複数の花粉に反応する花粉症など、ほぼ一年中症状に悩まされるという人も少なくありません。

花粉症の予防と治療

花粉症の原因が花粉であることは、はっきりとわかっています。このため花粉症の症状を緩和させ、発症を遅らせるためには花粉についての知識を持って、いかに花粉を避けるかが予防の基本になります。

そのためには、花粉の飛散予測情報を有効に使いましょう。**花粉は昼前後と夕方に多く飛散します**。外出時の**服装**は花粉が付着しにくいものにし、**マスク、メガネ**などで花粉を防ぎ、帰宅時には花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。一般的な注意事項としては、睡眠をよくとること、**規則正しい生活習慣**を身につけることは正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、飲酒、喫煙を控えることなども鼻の粘膜を正常に保つために重要です！



マスクに一工夫 インナーマスクで効果up

マスクの装用は吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。性能の良いマスクでは95%以上の花粉をカットできるものがありますが、**大事なことは顔にフィットするもの**を選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。使いやすいマスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのものが推奨されます。なお、マスクの内側にガーゼを当てること(**インナーマスク**)でさらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。



コンタクトより メガネ

通常のメガネでも、メガネを使用しない場合に比べて眼に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少します。

花粉の飛散している季節にコンタクトレンズを使用すると、**コンタクトレンズによる刺激**が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を悪化させる可能性があるため、メガネに替えた方がよいと考えられています。



お顔のケアも！？ 大事です！

外出から帰ったらうがいをしましょう。鼻の粘膜には線毛があり、粘膜上の異物を輸送します。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。また、外出から帰ってきたら洗顔をして花粉を落とすとよいでしょう。しかし、丁寧に洗顔をしないと眼や鼻の周囲についた花粉が侵入し、かえって症状が悪化することがあります。最近では、**花粉による肌トラブル**も言われています。こすらず、洗顔料を泡立てず優しく顔を洗いましょう。その後の保湿も大事になります。



基本的には 薬物治療！？

最近では初期療法といって、花粉の飛散開始前または症状の極軽い時から薬物を予防的に服用することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が多くなっていますが、基本的には薬物による治療法になります。近年、重篤な副作用が少なく、頻繁に医療機関を受診する必要のない**舌下免疫療法**が実用化され、その有効性が報告されています。

一般的には、セルフケアと薬物を用いるメディカルケアを同時に行いますが、**規則正しい生活習慣**を身につけることは**正常な免疫機能**を保つために重要です！

体にイイ情報を！お届けします★

ませ鍼灸整骨院

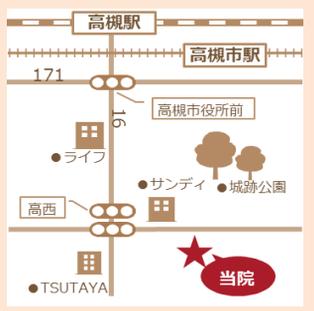
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 ☎072-628-0689

予約優先制

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備