



花粉症シーズンの目のトラブル

増加する花粉症患者

たくさんの植物が芽吹き、花をつける春。しかし花粉症の人にとっては、とてもつらいシーズンでもありますよね。まさに今、花粉症の症状に悩まされている方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。



日本において花粉症を発症している人は、日本の人口の約16%に上ると考えられています。特に30〜50代に多く、罹患率も増加傾向にあるようです。

現在花粉症ではない方も、花粉症の予備軍になっていれば、いつ発症するか分かりません。花粉症の症状は風邪の初期症状にも似ているため、花粉症を発症してもそれとは気づかず、にっこしてしまいう方も多いようです。くしゃみ、鼻水、倦怠感などのほかに、目のかゆみがある場合は花粉症を疑ってみる必要があるでしょう。また、発症している方は、症状を軽く考えず、しっかりと対策をするようにしましょう。

花粉症による目の症状

目のかゆみは花粉症の特徴的な症状のひとつですが、その他の目の症状としては、異物感（ゴロゴロするなど）、痛み、腫れぼったさ、涙目などがあげられます。

抗原である花粉が体内に入ると、抗体と反応を起こし、肥満細胞からヒスタミンという物質が放出されます。このヒスタミンが結膜を刺激することにより、かゆみを始めた様々なアレルギー症



状を生じさせるのです。

かゆみを我慢するのはなかなか大変なことですが、安易に目をこすめることは絶対に避けましょう。細菌への感染を招き、症状を悪化させる危険があるだけでなく、かいたりこすったりすることが新たな刺激となり、かゆみを広げることもつながります。

症状を和らげるために

つらい症状を和らげるために、また悪化させないために、ご自分でできるセルフケアをご紹介します。

一、外出を避け、花粉を防ぐ

どのようなアレルギーの場合でも同様ですが、症状を抑えるためには、その原因となる抗原に触れないことが一番です。毎日花粉情報をチェックし、飛散の多い日はできるだけ外出を控えるなどの工夫をしましょう。また、花粉防止用の眼鏡なども市販されています。



二、花粉を洗い流すのは人工涙液がおすすめ

結膜で覆われている目は、花粉がくつきやすく、またすぐには落ちません。外出から戻ったときなど、目についた花粉を洗い流したいときには、防腐剤の入っていない人工涙液がおすすめです。人工涙液は人の涙に近い成分ですので、刺激が少なく、目に優しいという利点があります。



三、冷やしたタオルで症状を抑える

どうしてもかゆみが我慢できないときには、冷やしたタオルを数分間目に当てるといった方法も有効です。一時的に症状を緩和させることができます。



点眼薬を使用するときの注意点

目の症状には、主に点眼薬が処方されます。市販の目薬もありますが、医療機関で自分の症状に合ったお薬を処方してもらおうことをおすすめします。

次に、点眼薬を使用する際の注意点をまとめてみましたので、ご参考ください。

◎使用する前に

点眼薬を使用する前に、顔や目の周りを清潔にしましょう。睫や目の周りが汚れていると、点眼薬に雑菌が付着し、薬液が汚れてしまうことがあります。点眼時には容器の先端が睫や肌に触れないよう気をつけて、お薬は常に清潔に保つよう心がけましょう。

◎複数の点眼薬を使用する場合

症状がひどいときは、抗アレルギー薬の他に、ステロイド系の点眼薬を一緒に使用することもあります。2つ以上の点眼薬が処方された場合は、続けて使用するのではなく、5分ほど間隔をあけて点眼するようにしましょう。

◎うまく目にさせないときには

うまく目に入らなかったり、体勢を維持するのが難しい方は、点眼補助具を使用するのもよいでしょう。また、点眼を怖がったり、嫌がったりするお子様がいらっしゃるかご家庭では、横にならしてから目をつぶった状態で目頭付近にお薬を垂らし、瞬きをさせるといった方法をお試しになってはいかがでしょうか。また寝ているときに下まぶたを引いて点眼した後、指の腹で優しく目をマッサージするというのもひとつの方法です。



その他、お薬の詳しい用法については必ず医師や、薬剤師の指示に従ってください。

《花粉症とコンタクトレンズ》

コンタクトレンズを使用されている方は、花粉シーズンのこの時期、特につらい目の症状に悩まされていらっしゃるかもしれません。コンタクトレンズに付着した花粉は落ちにくく、特に目とコンタクトレンズの間に花粉が入り込むと、常に抗原に触れていることになり、アレルギー症状を悪化させることがあります。症状の悪化を防ぐためには、こまめに洗浄をしてコンタクトレンズを清潔に保つことが大切です。1日使い捨てタイプのコンタクトレンズの使用も有効です。また、一部の点眼薬を除き、基本的にコンタクトレンズの上からお薬を点眼することはできません。一度コンタクトレンズを外して、点眼後5〜10分経ってから装着するようにしましょう。

つらい花粉の季節 少しでも快適に!



現在、花粉症対策の様々な製品が販売されています。上手に利用して、辛いこの季節を少しでも快適に過ごしたいですね。ぜひご参考ください。