



その症状、風邪?それとも花粉症?

寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。気候もよく過ごしやすい反面、花粉症の症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。また、気温の変化が激しく、体調を崩しやすいことから、風邪と花粉症の見分けがつきにくい時期でもあります。今回は、花粉症の主な症状と対策について見ていきましょう。

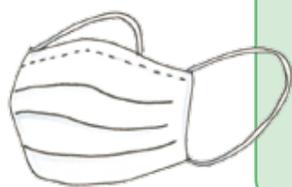
花粉症の原因とメカニズム

花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、スギやヒノキなど植物の花粉が引き金となって起こるアレルギー反応の一種です。アレルギーとなる花粉が鼻の粘膜に付着すると、免疫反応によって体内に抗体が作られます。その後、再びアレルギーが侵入することで、アレルギー誘発物質が放出され、鼻水などのアレルギー反応が起こるといふ仕組みです。

全国を対象に行われた2008年の調査によると、国民の約4割がアレルギー性鼻炎を患っており、その中の約3割が花粉症であるという結果が報告されています。また、もともと30〜40代に多く見られた花粉症でしたが、近年では10代の約3人にひとり、10代以下では約15パーセントの人が花粉症を発症しているそうです。今までは花粉症でなかったという人でも、ある日突然、発症する場合もあるので、日頃からしっかりと対策をすることが重要です。

花粉症の鼻水は透明でサラサラ?

一般的な風邪やインフルエンザをはじめ、昨年から流行している新型コロナウイルスにも、花粉症とよく似た症状が多くあります。



ここでは、こうした感染症と花粉症における症状の違いについて、詳しく見ていきましょう。

症状	花粉症	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
鼻水の状態	透明でサラサラとした鼻水	粘りのある黄色い鼻水	少量でサラサラしていることが多い	少量でサラサラしていることが多い
鼻症状の特徴	花粉の飛散と連動して出る(特定時期)	初期は透明 ↓ 次第に粘りのある黄色い鼻水へ変化	ほとんどない	時々ある
鼻以外の特徴	鼻や目のかゆみ・涙目・鼻炎による嗅覚、味覚障害	のどの痛み・咳・たん・悪寒・発熱	急な高熱・関節痛や筋肉痛などの全身症状	37.5度以上の発熱・乾いた咳・頭痛・筋肉痛・味覚障害・倦怠感

右記の表では、似たような症状が見られるものの、それぞれに異なる特徴があることもわかります。風邪かどうかの判断がつかない場合には、鼻水の状態や発熱の有無に注目してみるのも良いでしょう。

ただし、ここに挙げた症状はあくまで一例なので、安易に自己判断せず、適切な方法で医療機関を受診しましょう。

早めに取り入れたい花粉症対策

同じ地域に住んでいても、花粉症を発症する人とならない人には、どのような違いがあるのでしょうか。

第一に、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挙げられますが、

第二の要因として考えられるのが、食生活の乱れです。インスタント食品やスナック菓子を食べる機会の多い世代に比べ、和食を中心とした食生活を送ってきた年配の方などは、花粉症の有病率が低いという研究結果も発表されています。

花粉症を発症させない、また悪化させないためには、日頃から栄養バランスに気を配り、規則正しい生活を心がけることが重要なのです。ここでは、具体的な花粉症対策をご紹介します。

1. マスク・メガネの着用

外出時には、花粉を体内に入れないことが大切です。花粉症用のマスクを着用することで、花粉の吸入量を約6分の1に抑える効果が期待できます。花粉の侵入を防ぐ防護カバーが付いた、花粉症用のメガネを着用することも効果的です。



2. 外出する時間帯・服装に注意する

日頃から花粉の飛散情報をチェックし、飛散量が多い日の外出は極力避けましょう。外出する場合は、飛散量の多い時間帯を避け、花粉を落としやすいツルツルとした素材の服装を選ぶといった工夫も必要です。

3. 帰宅後はうがい・手洗い・鼻うがい

鼻の中を直接洗浄する「鼻うがい」は、鼻の粘膜に付いた花粉を洗い流すために有効です。最近では、鼻に痛みを感じないように、液体に近い成分で作られた専用の洗浄液や器具が販売されているので、試してみるのも良いでしょう。

これまでは花粉症ではなかったという人でも、花粉に多く触れることで、体内に多くの抗体が作られ、とあるきっかけによって重度の花粉症を発症する、というケースも少なくありません。花粉症には、早めの対策を心掛けましょう。

花粉対策に!

1 スカッシースマート2 [W(ワイド)・R(レギュラー)・S(スモール)・K(キッズ)]

スカッシースマート2はカジュアルな花粉防止グラスです。さらに掛け心地が良くなり、くもり止めコート付きになりました! 花粉カット率通常メガネの約1.7倍、約74%カット!

花粉・ハウスダスト・塵芥の防止にはもちろん、風の強い日もコンタクト装用してお出かけする時など、幅広くご利用いただけます。透明レンズを使用しておりますので室内でもそのまま掛けられます。



■ W(ワイド)



■ R(レギュラー)



■ S(スモール)



■ K(キッズ)

人工涙液型点眼剤 ソフトサンティア

【効能・効果】 涙液の補助(目のかわき)、目の疲れ、目のかすみ(目やにの多いときなど)

ご自宅・職場・携帯用など、いつでもそばに置いていただくことで、乾き目などが気になる時にいつでもお使いいただけます。



■ 5ml×4本入り