



140話 まだまだ油断大敵！ 花粉症について

4月に入り、今までのように花粉が飛ぶことはなくなりましたが、
まだまだ花粉症の症状が出るくらいのスギ花粉は飛んでいます。
またこの時期になるとヒノキ花粉も増えてきます。ヒノキ花粉は5月中旬頃まで飛ぶ傾向があり、
この先、気温の高い日が多い見込みですので、花粉もたくさん飛びそうです。
花粉症の皆様、もうしばらく対策を続けましょう。



花粉症のメカニズム

花粉症は、アトピー性皮膚炎やぜんそくなどと同じアレルギー疾患の一つだといわれています。
アレルギーとは、体に入り込んだ異物を撃退する体の防御反応が過剰に起こることをいいます。
その結果、鼻粘膜に付着した花粉という異物を体外に出そうとしてくしゃみや鼻水、涙が出ます。

鼻呼吸をしよう

鼻には粘膜や繊毛があり、アレルギーを引き起こす原因となる空気中の細菌やウイルスを除去してから、キレイな酸素を肺に摂り込ませる重要な役割があります。
反対に、口呼吸では空気を浄化できる仕組みになっていません。
口呼吸していると自覚している人は少ないようなので、以下をチェックしてみてください。

- ☒ 朝起きるとのどがヒリヒリする
- ☒ 唇が乾いている
- ☒ 気付けば口が半開きになっている
- ☒ 歯のかみ合わせが悪く、片方がかむくせがある
- ☒ 歯並びが悪く、歯間にすき間が多い

1つでもあてはまれば口呼吸をしている可能性がありますので注意しましょう。



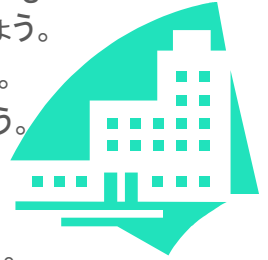
病院へ行こう



最近はアレルギーによる花粉症の治療方法も普及し、薬もよく効いて副作用の少ないものがなど種々あります。

鼻づまりがひどいなら耳鼻咽喉科で鼻の中まで診てもらい、目のかゆみがひどいなら眼科に行き、目のこすり過ぎ等で他にも目の異常はないかも診てもらい最適の薬を処方してもらいましょう。

薬効が同じで価格の安いジェネリック医薬品も多数あります。その他、症状やケースに応じて病院の診療科目を選びましょう。



花粉症は長い期間の治療が必要とりますので、家や職場に近く、継続して通いやすい医者を選ぶと良いです。

近くの病院がわからない時、どの診療科目なのかわからない時など、こちらへお問い合わせください。



こころとからだの健康相談

フリーダイヤル



はい参考

はいサンキュウ

0120-835-839