

158話 花粉症対策

本格的な花粉症シーズンとなりました。

環境省によると、今年の飛散量は東北南部から関東、東海での増加が著しく、2012年の2～7倍になる地域が多くなる見込みだということです。



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、涙が出でます。

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、片方でかむくせがある
- ☒ 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



最近では、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などが種々あります。

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、目の痒みがひどいなら眼科に行き、目の擦りすぎ等で他にも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なりますので
家や職場に近く、継続して通いやすい医師を選ぶと良いです。