

# 病児保育室「あんず」のチョットアノネ

テーマ：スギ花粉症シーズン

No. 81 (2024. 2. 20.)

## 今年のスギ花粉飛散開始

暖かい日々が続いた影響でしょうか、今年は例年よりも1週間早くスギ花粉飛散開始が宣言されました。多くの花粉が飛散した昨年と比較すると少し花粉の飛散量は少なめと予測されていますが、ほぼ例年並みと考えてよいと思います。花粉症の三大症状は、①急に始まる連続したくしゃみ、②水様のサラサラした大量の鼻汁、③鼻づまりです。

## スギ花粉によって引き起こされる病気

① **アレルギー性鼻炎**…季節性のアレルギー性鼻炎(症状の始まりと終了が決まっている)です。くしゃみ、鼻水、鼻閉が主な症状です。②**アレルギー性結膜炎**…涙、眼のかゆみ、充血などの症状です。③**花粉・食物アレルギー症候群(口腔アレルギー症候群ともいいます)**…スギ花粉症では、トマトを食べると口の中を中心に、口がかゆい、舌がかゆい、唇がかゆい、ノドの奥がイガイガする、口の中がピリピリするなどのアレルギー症状をおこします。④**花粉皮膚炎**…花粉が皮膚に直接影響を与えて顔や首などに赤い発疹ができたりかゆくなります。

花粉による肌荒れが生じやすい部位

- 乾燥
  - 肌の赤み
  - かゆみ
- …などの症状



## スギ花粉症の治療

抗ヒスタミン薬(第1世代、第2世代)、ロイコトリエン受容体拮抗薬、ステロイド薬等が主に使用されます。スギ花粉が飛散する少し前から治療を開始すると、花粉症の症状が軽く済み症状の期間が短くなるといわれています。また、鼻閉がひどい場合は手術をすることもあります。最近ではアレルギー免疫療法(スギ花粉成分を舌下に投与して馴らす方法…舌下免疫療法)などもあります。そして一番必要なことはスギ花粉を回避することです。

## スギ花粉の回避

- ① 花粉飛散情報に注意する(テレビ等で放送されます)。
- ② 飛散の多い時は外出を控える。外出時はマスク・メガネを使用する。
- ③ 外出時は表面がけいばだった毛織物などのコートの使用は避ける(花粉が付着しやすい)。
- ④ 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑤ 飛散の多い時は窓や戸を閉めておく。換気も短時間にとどめる。
- ⑥ 飛散の多い時はフトンや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦ 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

## 現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：第1位 インフルエンザ、第2位 新型コロナ、第3位 感染性胃腸炎  
亶理郡内では：第1位 感染性胃腸炎、第2位 インフルエンザ、第3位 新型コロナ

## 大友医院病児保育室「あんず」より

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は最近少し減少傾向にありますが、まだ流行状態が続いています。そこにスギ花粉症が加わりました。これらの病気は区別が困難な場合もありますが、花粉症では眼の症状と昨年の同様の症状が特徴と言えます。今は感染防止とスギ花粉回避に心がけましょう。



病児保育室「あんず」：電話 0223-35-6455