

# すこやか健康ニュース

## 『アレルギーを軽くする生活術』

スギ花粉の飛散がピークを迎える2～3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は、くしゃみや鼻づまりなど、かぜと似ていますが、かぜが1週間程度で治るのに対して、花粉症は花粉が飛んでいる間、継続します。治療に頼るだけでなく、掃除やセルフケアも効果的に行って症状を軽減しましょう。

また、花粉のほかにもカビやダニなど、注意が必要なアレルゲンは季節によって変わります。季節別のアレルゲン対策も確認しましょう。

### ●花粉症の対症療法と根治療法

花粉症は、体内に入ったスギやヒノキなどの花粉（アレルゲン）を取り除こうと、免疫機能が過剰に反応することで起こります。昨年までは大丈夫だった人に急に症状が現れるケースもあります。

治療には対症療法と根治療法があり、対症療法には内服薬による「全身療法」、点鼻薬などによる「局所療法」、鼻粘膜を焼く「手術療法」などがあります。一方、根治療法には花粉症の原因物質であるアレルゲンを少しずつ体内に取り入れて免疫を獲得する「舌下免疫療法」などがあります。

### ●花粉は室内に持ち込まない！がセルフケアの基本

花粉症は、原因となる花粉に接することで症状が現れます。そのため日常的に花粉を持ち込まないように心がけることが大切です。アウターは花粉が付着しにくいナイロンやポリエステルなど、ツルツルした素材がおすすめです。帰宅時は衣服に付着した花粉を落としてから家に入りましょう。

#### 花粉症予防の基本対策

- ①有効なのはマスク＆メガネ。長い髪はまとめて、帽子も活用
- ②花粉の飛散が多い日は外出を控えるほうが無難
- ③腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えよう。タバコや酒、スパイスなどの刺激物は避けて
- ⑤窓や玄関近くはモップやワイパーで、すぐ＆重点的に掃除するクセをつけよう
- ⑥洗濯には静電気防止の柔軟剤を使用して飛散の時期は室内干しがベター

## ●季節ごとのアレルゲンを意識して効果的な対策を

アレルギーの原因になるのは花粉だけではありません。ダニを放置しておくとアレルギー性鼻炎や気管支喘息などの原因になります。また、カビのなかにはぜんそくやアレルギー性鼻炎の原因になるものもあります。季節によって注意が必要なアレルゲンが変わりますので、毎日の掃除や季節ごとのお手入れも、アレルゲンを意識して効果的に行いましょう。

### 季節別・アレルギーを減らす住まいのポイント

#### 春（3～5月）…こまめな掃除でハウスダスト対策【要注意アレルゲン：花粉・黄砂・ハウスダスト】

花粉やハウスダストがたまりやすい時期です。こまめに掃除して、床はほこりを巻き上げないように、モップ→掃除機の順に使用しましょう。外干しできないときは布団乾燥機を活用して、最後は掃除機でアレルゲンを吸い取りましょう。衣替えのタイミングで押入れをキレイにして梅雨前のエアコン掃除でカビ対策も行いましょう。

#### 夏（6～8月）…除湿でダニ・カビ対策【要注意アレルゲン：カビ・ダニ】

気温と湿度が高くなり、ダニやカビが繁殖しやすくなります。エアコンのドライ運転で除湿し、クローゼットなど湿気がたまりやすい場所はこまめに扉をあけて換気しましょう。洗濯物が乾きやすく、水仕事もつらくない時期なので、カーテンの洗濯や網戸、ベランダの掃除もこの時期に行いましょう。

#### 秋（9～11月）…キク科の花粉とカビ対策を【要注意アレルゲン：ダニ・花粉・カビ】

9～10月はダニの死骸が増えてアレルギーが増えてきます。キク科（ブタクサ）の花粉が飛ぶ時期なので春と同様、洗える寝具はこまめに洗い、布団は乾燥機を使用したあと、しっかり掃除機をかけましょう。秋の長雨などのカビにも注意が必要です。夏と同じく通風、換気、除湿を行いましょう。

#### 冬（12～2月）…加湿器を湿度60%以下に【要注意アレルゲン：カビ・ダニ】

暖房器具の使用による湿気や結露でカビが発生しやすい時期です。暖かい室内はダニにも注意しましょう。とくに厚手の服や毛足の長い毛布やカーペットはダニアレルゲンがつきやすいので、しっかり手入れしましょう。加湿器を使う場合は、ダニの繁殖を抑えるため、湿度は60%以下に抑えましょう。



果物や野菜、豆類などのなかには、花粉に含まれるアレルゲンと似た成分をもつものがあり、花粉症にかかると、似たアレルゲンをもつ食べ物でもアレルギー反応を起こす場合があります。たとえばスギ花粉のアレルゲンと似た成分をもつのはトマト（ナス科）、イネ科の花粉と似た成分をもつのはオレンジ（ミカン科）やメロン（ウリ科）などです。ジャムやソースなどに加熱や加工したものではありません。唇、口のかゆみや腫れ、のどのイガイガなど、口の中に症状が出た場合は、医療機関を受診してアレルギーの原因となっている食べ物を確認しましょう。花粉が飛ぶ時期は、口腔アレルギーの症状も出やすくなるので、該当する食べ物は避けるほうが無難です。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。