

# ほけんだより No.20



平成31年2月15日(金)  
久之浜中学校 保健室

インフルエンザの脅威も一段落してきましたが、次はインフルエンザ B 型が流行ってきます。引き続き予防に努めてください。水分をとると、のどが潤って菌が進入しにくくなります。積極的に水を飲みましょう！

## 君には花粉の足音が聞こえますか…

西日本ではすでに花粉が飛び始めているというニュースを目にしました。東北は3月くらいから飛び始めて中旬～下旬にかけてピークに入ると予想されています。花粉症の人には恐ろしい時期がやってきますね…。今回は花粉症に関するお話です。

### ?? どうして花粉症になるの??

#### ① 花粉が鼻や目から侵入



#### ② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



#### ③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる



#### ④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



### 花粉症増加の理由

今や国民病と言われる花粉症ですが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気なんですよ！なぜこんなに増えたのでしょうか？

- スギ花粉の増加
- 排気ガス・大気汚染により抗体を産生させやすくしている
- 食環境の変化・不規則な生活リズム
- 住宅環境の変化により、アレルギーを起こしやすくしている

## 花粉症の人もそうでない人も 花粉を避けるためにできること

**帽子**で 頭につく花粉の量を減らします  
1/3～1/6に減らせます

**メガネ**で 目に入る花粉の量を減らします  
1/2～1/3に減らせます

**マスク**で 鼻や口から吸いこむ量を少なくします

**室内**に入る時は 花粉を十分に払ってから入ります

**外出**するときは 花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま

**洗顔**で 顔についた花粉を洗い流します

**うがい**で 鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

洗面がすすべした綿や化学繊維がおすすめ

## 花粉症の症状が現れたら すぐ病院へ！

花粉症の症状の出始めは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。



