

花粉症の基礎知識



花粉症とは、どんな病気？

【花粉症】とは、草や木の花粉が原因で、鼻や目などにおこるアレルギーの病気です。

花粉症のおこる時期は、原因花粉の飛散時期と一致し、「春」と「秋」にピークがあります。春先には、主にスギをはじめとし、ヒノキ科やマツなどの「木」の花粉が飛んでいます。初夏から秋は、主にカモガヤ（イネ科）やブタクサ（キク科）を代表とする「草」の花粉が飛んでいます。

また、スギ花粉は春のみならず、秋咲きのものが各地で報告されています。温暖な気候の紀南地方では、12月でもスギの花粉をよく見かけ、スギ花粉症をおこす人もいます。

子どもの花粉症の症状は？

子どもでも花粉症はおこります。特に両親が花粉症であったり、食物アレルギー・乳児湿疹やアトピー性皮膚炎・小児喘息のある子どもさんは要注意です。

最近、発症の低年齢化が見られ、2・3歳児でスギ花粉症になったという報告もあります。成人と同じく、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状や、目のかゆみ・充血・涙目など、目の症状も伴います。その他、子どもでは皮膚のかゆみやただれなどがおこりやすく、のどの症状もあります。また、睡眠障害・勉強へのさまたげ・情緒障害の原因になることもあります。

子どもの場合には、自分で症状を訴えることが乏しいので、日頃生活を共にする時間の長い保護者が注意して観察してあげる必要があります。

子どもの花粉症の特徴である、花粉の飛散時期に鼻や目がかゆいため「鼻を上下にこする」・「目をこする」・「顔しかめ」・「鼻をすすり」・「咳払い」・「いびきや口呼吸」・「鼻血」などの症状がしばしばでる場合は、耳鼻咽喉科医やアレルギー専門医に正確な診断をしてもらう必要があります。少量の血液で原因花粉を調べる方法もあります。

いろいろ症状があつて花粉症になると大変だね。



花粉症って春だけの病気じゃないのね。

花粉症のセルフケア

本人や保護者ができる対策

花粉症の子どもは、原因花粉と接触しなければ発症しません。そこで、**原因花粉の回避**が必要です。

- 1 花粉情報に注意し、飛散の多い時には外で長時間遊ばせない。
- 2 花粉シーズンには、マスクを着用させる。
- 3 外から帰った時は、衣服や髪をよく払い入室する。うがいをし、鼻をかむ。
- 4 飛散の多い時は、窓・戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間で閉める。
- 5 飛散の多い時は、ふとんや洗濯物の外干しをさける。
- 6 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



なるほど!!
こういうことに
注意が必要ね。

※「鼻アレルギー診療ガイドライン2009」より出典

花粉症の治療

子どもの場合、治療が長期間にわたることもあります。また、使用できる薬剤の種類も限られています。**重症化や難治化を予防**するために、耳鼻咽喉科医やアレルギー専門医とよく相談して、適切な治療を早めに受けましょう。

- 1 薬物療法
- 2 手術療法
- 3 免疫療法 などが 있습니다。

早めの対応を
心がけましょう。



特定非営利活動法人
日本健康増進支援機構

理事長 榎本 雅夫

