

保健だより 2月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令和 5 年 2 月

2023 年 花粉症予想！



花粉症の季節がやってきます。…今年の飛散開始時期は例年並み。九州から関東で2月上旬から本格化します。一方、飛散量は去年より多いと予想されています。

実は、「花粉症」、これは病名ではありません。「花粉をアレルゲンとして起こる季節性のアレルギー性鼻炎、結膜炎などの“総称”」です。

主症状である鼻水、鼻づまり、目の痒み、涙目以外に、皮膚の痒みや発赤、喉の症状（咳・イガイガした感じ）、耳の痒み・閉塞感、下痢や腹痛などの胃腸の症状、倦怠感などがあらわれることもあります。



○花粉症対策

①早めの服薬！ 花粉が飛び始める2週間ほど前から服薬する。→症状が軽くすみます。

②花粉の暴露量を低減

眼鏡・マスク・帽子・ツルツルの表面のコートなどを使う。

家に入る前に、服についた花粉を払う。

帰宅後すぐに手洗い・うがい・洗顔を心がける。

布団・洗濯物は外に干さない。掃除をこまめにする。



③花粉の状況をチェック

花粉の飛散量の多い日はできるだけ外出しない。

○生の果物で口の中に違和感！「口腔アレルギー症候群」かも！？

シラカバやハンノキ、ブタクサなどの花粉アレルギーがある人は、それらの花粉と構造が似た物質を含む生の果物や野菜を食べた時、食後5分以内に唇、舌、口腔内や喉に、痒みや違和感、腫れなどがあらわれることがあります。

多くは局所の症状だけで治療も不要ですが、全身症状の初期症状として出ている場合もあり、注意が必要です。ちなみに、焼きリンゴやジャムなど加熱された果物では反応しないことが多いです。



○注意する果物例

シラカバ ハンノキ	バラ科（リンゴ、サクランボ、モモ、アーモンド）、セリ科（セロリ、ニンジン）、ナス科（ジャガイモ）、マメ科（大豆、ピーナッツ）、マタタビ科（キウイフルーツ）、ウルシ科（マンゴー）カバノキ科（ヘーゼルナッツ）、シシトウガラシ 等
イネ科	ウリ科（メロン、スイカ）、ナス科（トマト、ジャガイモ）、マタタビ科（マンゴー）、マメ科（大豆・ピーナッツ）、ミカン科（オレンジ） 等
ブタクサ	ウリ科（メロン、スイカ）、バショウ科（バナナ） 等



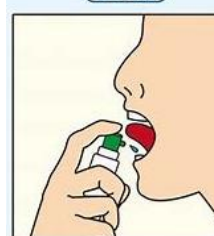
スギ花粉症の人に朗報！“舌下免疫療法”って知ってる？

アレルギーを少量ずつ増量しながら投与し、アレルギー反応をおこしにくくする治療法を「アレルギー免疫療法」と言います。100年以上も前から行われている治療法ですが、これまではアレルギーを含む治療薬を皮下に注射する方法が主でした。しかし、近年、治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」が登場し、スギ花粉症またはダニアレルギー性鼻炎を対象に、自宅で服用できるようになりました。数年に渡って治療するため、すぐに効果が出るわけではありませんが、治療後7～8割以上の方の症状が軽くなる・なくなるなど高い効果が出ています。毎年花粉症に悩んでいる人は、検討してみてもいいかもしれません。

舌下錠



舌下液



○服用期間・方法

1日1回、少量の治療薬から服用をはじめ、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。初めての服用は、医療機関で医師の監督のもと行い、2日目からは自宅で服用します。定期的に受診し、薬をもらいます。

治療薬を舌の下に置き、決められた時間の経過後飲み込みます。その後5分間はうがい・飲食を控えます。

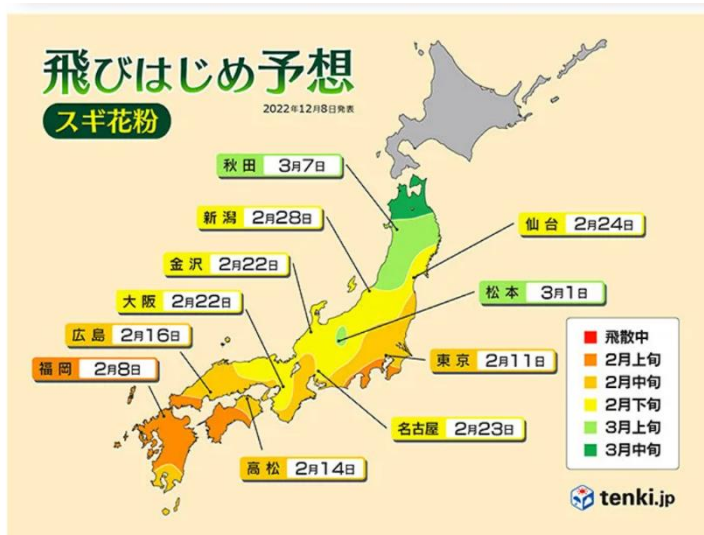
○副作用

口の中の浮腫・腫れ・かゆみ・不快感、唇の腫れ、喉（のど）の刺激感・不快感、耳のかゆみ など
※(稀に) 重大な副作用：ショック、アナフィラキシー



日本気象協会が出している「飛び始め予想」では、関西は2月下旬から、とされています。

症状出現前からの服薬が、軽症で乗り切ることに繋がります。情報をこまめにゲットするようにしましょう。



言葉から、温かくなってみませんか？

寒さの厳しい季節です。そんな時こそ、心からのあたたかい言葉を送ってみましょう。

かけられるとあたたかい気分になったり、嬉しく感じたりする言葉を「ふわふわ言葉」や「ぽかぽか言葉」と言われています。これらの言葉は、かけられた側だけでなく、かけた側もあたたかく幸せな気持ちになる言葉です。毎日の生活で、あたたかくなる言葉をたくさん見つけてみましょう。なにより大切なのは、発見した言葉を積極的に使うこと。使えば使うほど、豊かになっていきますよ。



「ありがとう」「嬉しいよ」「上手だね」「元気を出してね」「大丈夫？」
「がんばったね」「助かったよ」「やさしいね」「心強いよ」「良かったね」
「応援しているよ」「すごいね」「おめでとう」「ごめんね」「手伝うよ」 など



他にもたくさんあると思います。素敵なぽかぽか言葉が見つかったら教えてください！

