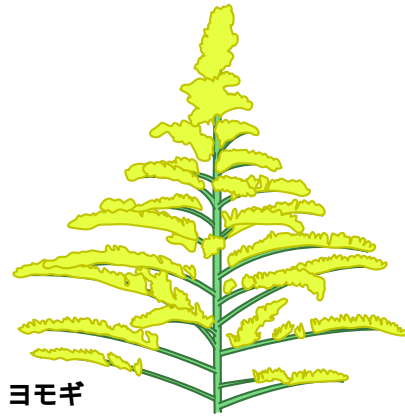


= 秋の花粉症・ハウスダストアレルギー =

秋に花粉症？とお考えの方もいらっしゃると思いますが、秋にも花粉症はあります。北海道の秋の花粉症の代表的なものとして、エゾヨモギ、セイタカアワダチソウがあります。道端、畑、空き地などに生息していることが多いので注意してみましょう。



エゾヨモギ

アレルギー性鼻炎とは？

くしゃみ、鼻水、鼻詰まりが繰り返される状態を鼻過敏症といい、ここにアレルギーが関与するとアレルギー性鼻炎といえます。一年中症状のある「通年性」のものと、特定の季節に起こる「季節性」のものが

あります。

アレルギーの原因となる異物を「抗原」といいますが、通年性アレルギー性鼻炎と、季節性アレルギー性鼻炎とは、抗原の種類に違いがあるのです。

アレルギーの起こる仕組み

人間の体には、異物が侵入してくると、それを排除する「免疫」という働きがあります。

外部から抗原が体内に侵入すると、それに対抗するために「抗体」という物質が体内でつくられます。その後、同じ抗原が再び侵入してくると、抗原を排除しようとして、このときに鼻粘膜の血管や神経を刺激して、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどの症状を引き起こすのです。

自分のアレルギーの起こる原因を知ろう！

アレルギー性鼻炎の予防、治療には、できるだけ抗原を空気中からなくすことが大切です。

それには自分の病気の原因は何かを知らなければなりません。

通年性アレルギー性鼻炎の主な抗原は「ダニ」や「ペットの毛やフケ」などです。

一方、代表的な季節性アレルギー性鼻炎には「花粉症」があります。花粉を空気中からなくすることはできませんが、自分が何の花粉に対してアレルギーがあるのかを知っておくと、花粉が飛散する前に対策をとることができます。

原因を知るには、皮内テストといって皮膚に抗原のエキスを注射し、発赤・腫脹などの反応を見る方法や、血液検査でもある程度知ることができます。

まず原因を退治することから

原因がわかったらその原因を除くことが大切です。アレルギー性鼻炎の治療法は、「抗原の除去、減感作療法、薬物療法、手術療法」の4つがあります。

抗原の除去

抗原が鼻粘膜に接触しなければ、アレルギー性鼻炎は起きません。抗原が特定されたら、身の回りからでき

るだけ抗原をなくすようにします。

減感作療法

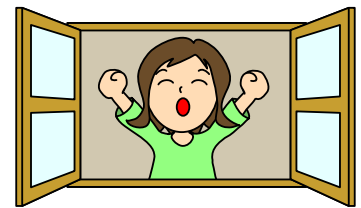
抗原のエキスを繰り返し注射することで鼻粘膜のアレルギー反応を起こりにくくする治療法です。体質改善を図る唯一の根本的な治療法ですが、定期的な通院が必要です。効果が出るまでには6ヶ月くらいかかり、2〜3年といった長い期間をかけて治療を進めていきます。途中でやめると無駄になってしまうので、治療には専門医師との相談が必要になります。

薬物療法

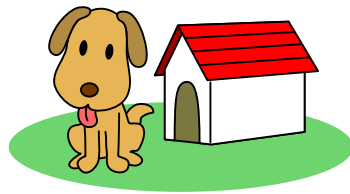
アレルギーのもととなる、化学伝達物質の働きを抑える薬や局所ステロイド薬などを用います。

手術療法

薬物療法だけでは、症状がなかなか改善しないこともあります。そうした場合は、手術で鼻粘膜の切除手術や焼灼術などが行われることもあります。



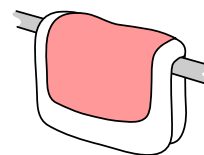
いちにちすうかいはまどをあけてかんきをしましょう。



ペットはしつがいでかきましょう



こまめにふとんをほしましょう



自分でできるアレルギー対策

アレルギー性鼻炎を防ぐには、薬だけではなく、抗原を避けるための工夫も必要です。

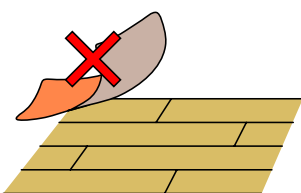
室内の抗原を除去するには、毎日こまめに掃除をし、ダニが生息しやすいじゅうたんは、使わないようにする。また、空気中に漂っている抗

原を取るには、**空気清浄機**を利用するなどの方法があります。そのほか、精神的ストレス、疲労、気温の変化などに敏感になっていくので、生活を規則正しくし、夜更かし、酒やたばこの飲みすぎはやめましょう。適度な運動も必要です。ストレスを発散するといったことにも十分注意しましょう。

詳しくは[こちら](#)へ



できるだけまいにちそうじをしましょう



カーペットやじゅうたんはなるべくさげましょう。