

# スギ花粉の季節です



多くの人がつらい症状に悩まされるスギ花粉の季節が訪れました。

花粉症は季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、花粉が飛ぶ時期になると鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を起こします。

目のかゆみ



鼻みず

鼻づまり



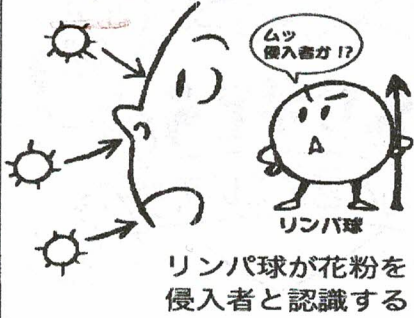
くしゃみ



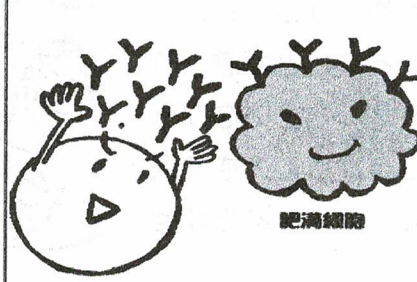
## 花粉症のメカニズム

花粉に含まれる抗原に対抗するために作られるIge抗体は、花粉が体内に入るたびに作られ、増えていきます。Ige抗体が一定量を超えるとアレルギー反応を起こし、花粉症を発症します。

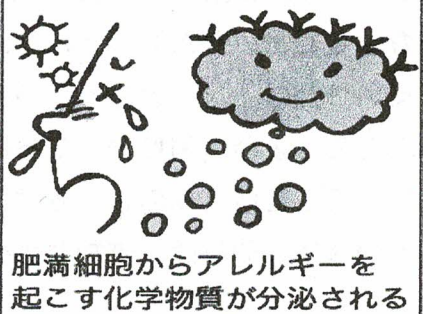
体内に花粉が入る



Ige抗体が作られて、肥満細胞と結合する



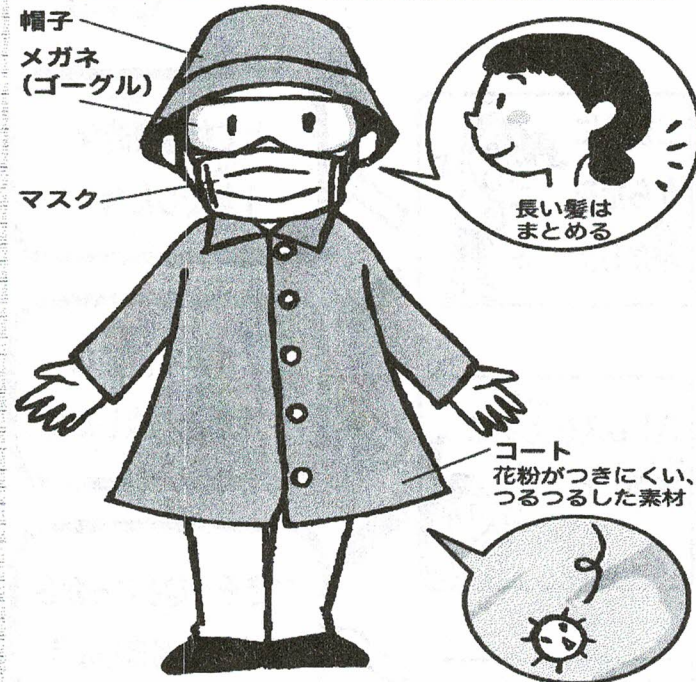
再び花粉が体内に入ってくる



## 自分でできる花粉症対策

アレルギー症状をやわらげるには、花粉をなるべく避けるように工夫しましょう

外出するときは **花粉にふれない**



屋内に入るときは **花粉をとりのぞく**



室内に **花粉を入れない**

- 部屋の窓をしめる
- こまめに掃除をする
- 室内に洗濯物を干す

**体調を整えることも大切です**

- ・ バランスのよい食事
- ・ じゅうぶんな睡眠
- ・ 適度な運動
- ・ ストレスをためない

●● 症状がひどくなる前に、はやめに耳鼻科に行くようにしましょう ●●