ほけんだより
2024．2．1（木）No．23
練馬区立石神井中学校　保健室

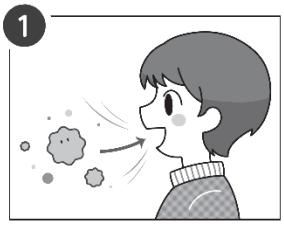
冬の終わりとともに来るのは・・・

２月に入りました。２月は別の言い方として「梅見月（うめみづき）」「雪消月（ゆききえづき）」「木芽月（このめづき）」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、「花粉」。もうすでに保健室には、花粉症で目がかゆくなってしまった人、鼻水が止まらず苦しそうな人が来ています。花粉症は、「入れない」「つけない」「落とす」ことが大事です。しっかりと対策をして、暖かな春を迎えましょう。

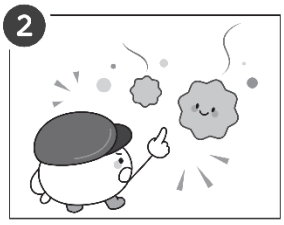
花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。

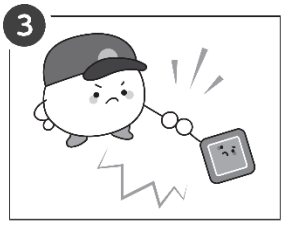
1 花粉が体に入ってくる



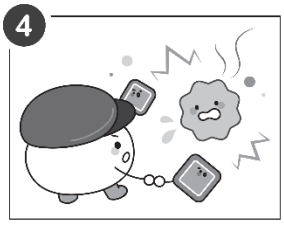
2 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



3 花粉再来時にすぐ反応できるよう「IgE抗体」を作り準備する



4 再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）



花粉症の３大症状

くしゃみ　鼻水　鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。

風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状　せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛　など

花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症じゃない人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も花粉症じゃない人も

＼対応の基本は／

入れない・つけない・落とす

✔ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

✔ つけない

オススメ　綿素材　化学繊維

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

✔ 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

正しい鼻のかみ方は…

鼻が詰まっているとき、左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいますか？鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

飲み物で花粉症対策！？

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

乾燥に気をつけよう！

空気が乾燥していると、肌のうるおいが奪われてしまい、肌を守る機能が低下します。その結果、かゆみが起こりやすく、炎症も出やすくなります。

★おうちでの対処法★

- **ぬるめのお湯にゆっくり入る**
  熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、身体をゴシゴシ洗うことや、体を濡れたままにしておくことも避けましょう。
- **エアコンの使いすぎに注意**
  寒くなるとエアコンなど暖房器具を長時間使いがちですが、室内が乾燥しすぎないように気を付けましょう。
- **保湿クリームを使おう**
  皮膚の油分を補うのに効果的です。肌が弱い人は皮膚科に相談しましょう。

しもやけに気をつけよう！

しもやけは、冷えによって血流が悪くなることが原因で起こります。冷たい空気に触れやすい手足や鼻先、頬や耳たぶなどに現れます。赤く腫れるほか、ジンジンとした痛みやかゆみの症状が現れます。日頃から手足の冷たい人は特になりやすく、寒くなった時は予防することが大切です。

★おうちでの対処法★

- **保温をしよう**
  寒い日に外へ行く時はマフラー、帽子、手袋の着用を習慣にしましょう。
- **濡れた靴下は履き替えよう**
  濡れた手袋や靴下を使い続けると手足が冷えてしもやけが起こることがあります。
- **熱すぎるお風呂はＮＧ！**
  外気とお風呂のお湯の温度差が大きくなってしまうと、血管に負担をかけてしまいます。