

花粉症とは……

目の充血、はれ、かゆみなども出やすい
 ダニなどが原因で起こるアレルギーに対して、植物の花粉によって起こるアレルギーを「花粉症」といいます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻粘膜のかゆみなど鼻の症状だけでなく、結膜の充血、目のかゆみ、涙、目やに（普通の結膜炎は黄色い目やにが出るが、花粉症の場合は白い）など、目にもアレルギー症状が強く出るのが、この花粉症の大きな特徴です。

ひどくなるとせき、痰、呼吸困難など気管支ゼンソク（ぜんそく）の症状も起こりますが、気管支ゼンソクの場合は特に「花粉ゼンソク」の名で呼ばれています。また、頭痛、イライラ、集中力の低下、無気力などの症状に悩まされることもあります。花粉症の特徴は、これらの症状が毎年きまった季節に出ることです。

漢方療法

近來とくに増加の傾向がある疾患であるが、漢方でこれを扱った場合、根治する場合もあるし、そこまでいかななくても症状をいちじるしく軽減させることは可能である。

●**小青竜湯**：体力が中等度前後の人で、突然に激しくくしゃみと鼻水が出はじめ、ときには背部にかすかな悪寒を覚える、という症状に用いられる。

●**葛根湯**：比較的、体力がガッチリしている人で、平素から首の後ろが凝りやすく、頭痛もしやすく、くしゃみや水鼻の発作も起こりやすいという症状に用いられる。

●**柴胡桂枝乾姜湯**：虚証タイプで、くしゃみと鼻水が出やすく、ノドが渴きやすく、首から頭にかけよく汗をかき、ふだんとても疲れやすいという症状に用いられる。

●**麻黄附子細辛湯**：体力の弱い人で、突然にくしゃみと鼻水が出始め、背中全体にかなり強い悪寒を感じるという症状に用いられる。

現代医学では
 抗アレルギー剤（内服薬、点眼、点鼻薬）による対症療法が主流。

予防が大切です。

夏から秋口はブタクサ、ヨモギに注意
 それでは、日本では今、どのような植物が花粉症を起こす要注意植物としてマークされているのでしょうか。

まず、筆頭にあげられるのがスギの花粉で、そのほかイネ科の植物、キタ科のブタクサ属とヨモギ属、カバノキ科のシラカンバ（シラカバ）など、かなりの種類のほりです。

アレルギー性の病気はアレルギーンによって起こるので、予防のためにはアレルギーンとの接触をできるだけ避けることが必要です。

お手軽療法

●足浴

- ①温める部位は足首から下。
- ②バケツに42～43℃のお湯を入れる。
- ③足をのけて、5分位温める。
- ④ヨモギ、ミカンを入れると効果的。
- ⑤温めた後、さつと水をかけ水分をよくふきとる。



●鼻うがい

- ①番茶を1～2%の食塩水にして用いる。
- ②ドクダミの煎湯に食塩を少し加えて用いる。



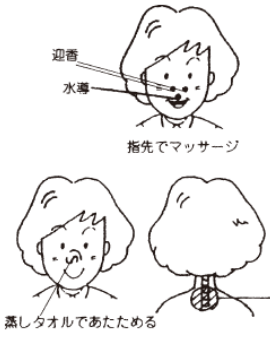
民間薬

●**レンコン**：鼻づまりには、レンコンをダイコンおろし器でおろして、おろし汁をまるめた脱脂綿にしみ込ませ、寝る前に一方の鼻孔につめておきます。翌日は反対側につめて、これを繰り返して下さい。

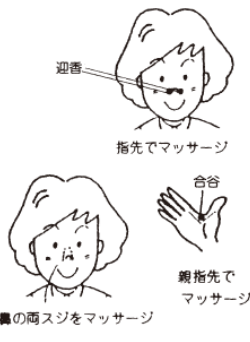
●**シヨウガ**：クシャミがとまらないときは、シヨウガのおろし汁を5～6滴ぬるま湯に落とし、この湯を鼻から吸って口から出します。5～6回続けてください。

ツボ療法

①くしゃみ、鼻水の場合



②鼻づまりの場合



③目のかゆみの場合



こどもの病気シリーズ

花粉症



私達は、細菌やウイルスの混じった空気を吸い込んで生活しています。それなのに病気になるのはどうしてでしょう。それは、私たちの体の中で「免疫」という機構が活躍しているからなのです。鼻、のど、気管支、肺の粘膜の中をパトロールしているリンパ球が、異物を捕まえて取り除いてくれます。外から入ってきた病原体を「抗原」といい、これに対してからだの中で抗原の毒性を和らげるために作られる蛋白を「抗体」といいます。

このような生体防御のシステムを「免疫反応」というのですが、この免疫反応が過剰になった状態それが「アレルギー」なのです。そして、もともと病原体ではない花粉に対してもアレルギーが起こると「花粉症」となるわけです。

スギ花粉の人は、2月から4月の始め位まで、ひのきがある人はもう少し長く憂鬱な症状に悩まされます。

花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、目に入るとアレルギー性結膜炎を起こし、目が痒くなつて涙が出ます。要するに、花粉を追い出そうとしているわけです。人によっては鼻が痛んでせきが出たり、顔がむずむず痒かったり、体のだるさ、不眠を訴える人もいます。

花粉症に対抗するには、なんといいっても花粉を室内に入れないことです。窓を開けない。洗濯物は室内に干す。布団を干すなどもつてのほか。外出の際は、マスクや



めがねをかける。外から帰ったら髪や衣服をよく払い、うがい手洗いをし、眼も洗いましょう。さらにエアークリーナーを置けば花粉の量は減らせます。そして早いうちから抗アレルギー剤などの飲み薬や、点鼻液で予防すればかなり違います。花粉の飛散が始まる1～2週間前からのみ続けられれば重症化が防げるとのデータが出ています。花粉症でお悩みのあなた、来年は是非、早めの対策で快適にお過ごしください。

また、花粉症の症状は体調が良くない時に重くなるので、風邪をひかないように注意し、過労やストレスを避け体調を整えましょう。さらに、ファーストフードやインスタント食品の取りすぎなど、偏った食生活は、体にさまざまな変調をきたし、アレルギー体質になりやすいといわれています。まずは普段の食生活が大事です。

しかし、かく言う私、この年にして、今年初めて「花粉症」にかかり、いまだにひきずっております。薬局の店頭でもめがねをかけての対応どうぞお許しくださいませ。

養正会薬局 薬剤師