

目の健康

飛散状況に合った 点眼で予防と症状抑制

3月は花粉症の季節です。よく知られているのがスギ花粉症で、年々増え続け、国民病といわれています。

花粉症とは、花粉が原因で、目の猛烈なかゆみ、結膜の充血などが起こるアレルギー性結膜炎や、鼻水、鼻づまり、くしゃみが起こるアレルギー性鼻炎などの総称です。

「無害」な花粉が体に入ってきたとき「有害」と認識されてしまうと、花粉を攻撃する抗体が作られ、免疫細胞と結合して新たな花粉に備えます。そして、再び入ってきた花粉と抗体がくっつくと、免疫細胞がアレルギー反応を引き起こす物質を放出して、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などの症状を引き起

こすのです。

花粉が飛散する前から免疫細胞が反応しにくくなる予防薬の点眼を開始することで、目の症状は軽減します。本格的に花粉が飛散して症状が出たときは、アレルギー反応を抑える点眼をします。症状によって点眼の種類が異なりますので医療機関で相談しましょう。

セルフケアも大切です。花粉にさらされないように外出を控えたり、帽子、眼鏡、マスクの着用、花粉を家に入れないように服を払うなど気を付けましょう。今年はマスクが入手困難になっているようですが、うがい、洗顔、手洗いなども効果的です。

セルフケア

外出時

- 花粉症情報に注意する
- 飛散の多い時の外出を避ける
- マスク、ゴーグル型眼鏡、帽子を着用する
- 花粉が付着しやすいウールの服は避ける
- 帰宅時に服や髪をよく払い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ

家内時

- 窓や戸を閉めておく
- 洗濯物を外に干さない
- 洗濯物を取り込むときによくはたく
- こまめに掃除する

宮久保 純子 先生 プロフィール

昭和53年群馬大医学部卒業、同大附属病院眼科、前橋赤十字病院眼科、前橋協立病院眼科勤務、平成5年宮久保眼科開業 ■専門分野 / 涙疾患、眼瞼疾患、白内障、小児、日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科手術学会員

