

# 目の健康

## 早めの受診・服薬で 予防や悪化抑制

花粉症は、植物の花粉が原因となつて、目のかゆみ・涙・くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。中でもスギ花粉症は、人口の40%近くがかかるといわれる国民病です。

花粉(抗原)が目(結膜)や鼻の粘膜に付着する

と、体内に抗体が作られマスト細胞という細胞に結合します。再び花粉が侵入すると抗体と反応し、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出され、結膜や鼻の神経・血管を刺激して諸症状を引き起こします。涙や鼻水で花粉を洗い流し、くしゃみで吹き飛ばし、鼻つまみで中に入れないようにするなど、諸症状は花粉を体外に放り出そうとする防御反応ですが、症状

が強いと日常に影響を及ぼし、生活の質を低下させます。

今年のスギ花粉の飛散量はほとんどの地域でほぼ例年並みか多いといわれ、飛散開始は例年に比べ5日から1週間程度早いと予測されています。

症状を悪化させず花粉シーズンを乗り切るために、症状が出たら、あるいは毎年症状が出る場合は早めに眼科や耳鼻科を受診し、予防薬や症状を抑える薬を処方してもらうことをおすすめします。普段の生活でも花粉を極力避ける対策が必要です。睡眠や食事をきちんと取り、お酒の飲みすぎに気を付けるなど体調管理も大切です。

### 花粉症の対策

- 花粉の飛散が多い日の外出回避
- 外出時にはマスク、メガネ、帽子
- 花粉が付きにくい生地 of 服装
- 帰宅時に洋服や髪の花粉を払う
- 帰宅時の手洗い、うがい、洗顔
- 洗濯物はできるだけ屋内干しか乾燥機
- 布団も乾燥機または外干し後の掃除機

宮久保 純子 先生 プロフィール

群馬大学眼科、前橋赤十字病院、前橋協立病院、平成5年宮久保眼科開業。平成12年～令和3年、令和5年～宮久保眼科院長  
 ■専門分野／白内障、涙道閉塞疾患、眼瞼 ■日本眼科学会眼科専門医、白内障屈折矯正学会、涙器涙道学会会員他