

# 家庭と健康

大津市 増田 信弘  
(県医師会)

花粉が飛びだすと、くしゃみはなみず目のかゆみが出る。これがご存じのとおり花粉症の典型的な症状です。ではどうして花粉が飛びだすこのような症状が現れるのでしょうか？それは、空气中に漂っている花粉が目の結膜に付着したり、息を吸うときに鼻の粘膜に付着したりして、粘膜の表面でアレルギー反応を起すことで起こるのである。ということはいくら空中に花粉が舞っていても粘膜に花粉がくっつきさえしなければ症状は出ないと

いうわけです。ですから、目と鼻、口に花粉が入り込まないようにすれば花粉症は防ぐことができるのです。外出のときは、なるべくすき間のないメガネをかけ、花粉対応のマスクをつけましょう。しかし、花粉はわずかなすき間からでも入り込んできますので、水中メガネのようにゴムパッキンのついたゴーグルでもしなければ眼は完璧には守れません。なかなか実生活の中でそんな格好はできませんよね。

ここまでではある程度皆さんもお気づきだと思いが、ここから先が大切です。外出から家に戻ってやれやれと、眼鏡とマスクを外したとたん、症状がいきなり現れます。家の中に花粉が？ 実は外出中に髪の毛や衣服にたくさん花粉をくっつけて帰ってきているのです。それを自分ですべて家の中に運び込んでしまっているのです。そうならな

## 花粉症対策



## 花粉に触れない工夫を

着用し、できれば玄関で帽濡れた繊維を干しておけ子と外套を脱いでから室内に入るのが大事です。さらに付け加えれば、毛糸の帽子や毛織りのコートなどは花粉がくっつきやすいのであまり用をなしません。できればレインコートのような素材が良いと思います。それから、もう一つ大切なことは、洗濯物やお布団を外に干さないことです。どしゃ降りの日に傘もささず外に出ればずぶぬれです。それと同じことです。