

# スギ・ヒノキ花粉症

- スギ花粉は、早い年では1月中旬から、普通は2月上旬から4月上旬まで飛びます。
- スギ花粉症の人のうち数十パーセントはヒノキの花粉でも症状が出ます。ヒノキ花粉は、3月から5月にかけて飛散します。2008年のスギ花粉飛散量は昨年の1.5倍～2倍と予測されています。

## スギ・ヒノキ花粉症のつらい症状

スギやヒノキの花粉は、目や鼻の粘膜にふれて水分を吸うと膨張して花粉の外膜が破れ中身の蛋白質が出ます。これがアレルギーの原因、つまり、抗原となり、眼や鼻の粘膜にあるマスト細胞の表面の抗体と合体して、抗原抗体反応をおこし、細胞内のアレルギー誘発物質が周囲に広がります。その結果、花粉症のつらい症状—目のかゆみ、充血、涙、鼻水、くしゃみ、鼻づまりをおこします。

花粉症の人は、抗体の数が少なくなることはないのですが、年月を経ると治るといっわけにはゆきません。症状の重い軽いは、その人のその時の抗体の数と、その年の花粉の量と花粉にふれる度合いによります。

## 花粉にふれることが少ない程、アレルギー反応は弱い

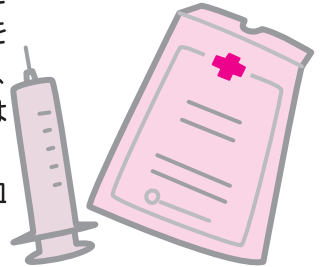
シーズン中は風のある日は窓を開けない。晴れた風の強い日はスギ花粉が多く飛ぶから外出は控える。外出するときは、つばの長い帽子、花粉症用のメガネやマスクを着用し、上着は、花粉のつきやすいウールはやめて、綿や化繊のものを着る。帰ったら花粉を払って家に入るようにして下さい。洗濯物や布団等を干した時も、メガネやマスクを着用し充分はたいて、出来るだけ花粉を家の中に入れないよう心掛けて下さい。



症状の強い人はシーズン前に  
診察を受けてください

症状の強い人は、花粉の飛ぶ2週間前から、つまり、症状の出る前から抗アレルギー薬を内服すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が出るのを防ぎ、軽い症状で花粉のシーズンを乗り切ることができます。花粉のシーズンを通して目や鼻の症状を抑える薬を内服したり、外用することが必要ですので、遅くとも2月はじめには、是非診察を受けて下さい。

なお、スギ花粉症かどうかは、採血して血液中の抗体数を調べると確定できます。



## ヨイハテ 特別企画

# 「歯のこと何でも電話相談」を開設!

下記の日程で、県民を対象にした無料の歯科相談を一日だけ開設致します。この機会に入れ歯・インプラント・口臭・矯正・小児歯科・歯周病等の「歯に関する悩み」を歯科医師に相談下さい。

- 日時：4月20日（日）10時～15時
- 受付電話：059-225-1071 059-225-8747

国民医療の充実・改善をめざす

**三重県保険医協会** TEL.(059)225-1071  
津市観音寺町429-13

ホームページ <http://mie-hok.org> Eメール [mie-hok@ztv.ne.jp](mailto:mie-hok@ztv.ne.jp)