

アレルギー性疾患は **増加傾向**

アレルギー性疾患には、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎・結膜炎（花粉症を含む）、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。日本人の2人に1人は何らかのアレルギーに悩んでいるとされ、環境やライフスタイルの変化によって患者数は増加傾向にあります。子どもに限らず、大人になってから新たに発症するケースも増えています。

人ごとじゃない!?

アレルギー性疾患

アレルギーとは、私たちのからだを守るための機能（免疫機能）が過剰に働いて、くしゃみや発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまうことです。原因や症状は人によってさまざま、身の回りのあらゆるものが原因となる可能性があります。**アレルギー症状を防ぐには、原因となる物質＝アレルゲンを取り除くこと・増やさないことが大切です。**

4つの身近なアレルゲン

身近なアレルゲンに対策を

4 花粉

春はスギやヒノキ、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚のかゆみ、頭痛やだるさなど

気をつけることは？

花粉症を悪化させないためには「花粉を体内に入れない」ことが重要です。具体的な対策は、6ページ下段「花粉対策のポイント」を参考にしてください。

3 ペット

猫や犬、ハムスター、ウサギ等のだ液、フケ、抜け毛、フンなど。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚の炎症やかゆみ、じんましん、呼吸の違和感（ぜん鳴）や激しいせきなど

気をつけることは？

症状が出る場合は、ペットは飼わないようにするか、「生活スペースを分ける」「外で飼う」など、アレルゲンとの接触を避ける工夫を行いましょう。

2 食品

そば、卵、牛乳、魚卵、甲殻類（カニ・エビ等）、小麦、大豆など。

主なアレルギー症状は？

皮膚のかゆみ・むくみ、じんましん、目の充血やかゆみ、まぶたの腫れ、くしゃみ、せき、呼吸の違和感（ぜん鳴）、吐き気や嘔吐、腹痛など

気をつけることは？

こわいのが「アナフィラキシー」です。全身にアレルギー症状が起こり、血圧低下や意識障害など命に危険が及ぶこともあります。救急車などで急いで病院へ。

1 ハウスダスト

目に見えない小さなホコリ。ダニの死がいやフン、カビなどを含む。

主なアレルギー症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚の炎症やかゆみ、呼吸の違和感（ぜん鳴）や激しいせきなど

気をつけることは？

ダニやカビはホコリと湿気を好みます。部屋に溜め込めないよう、こまめに掃除や換気。下の記事を参考に、普段から対策を行うことが大切です。

春の花粉症シーズンはもうすぐそこ!

抗アレルギー成分の入った内服薬などを花粉の飛散する1～2週間前や症状の出始めから使用することで、症状をやわらげることができます。花粉症の薬はジェネリック医薬品の種類も多いので、まずは医師に相談してみましょう。また、最近は医療用と同じ成分を含む効果の高い薬が薬局・ドラッグストアなどで市販されており、症状の軽い方などにおすすめです。

市販薬を買うとき・使うときの注意

- 購入の際は薬剤師に相談しましょう。症状や体質、ライフスタイルにあった薬を選んでもらえます。
- 各医薬品の添付文書や注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。
- 症状が重い、改善しない場合は、医療機関を受診してください。

花粉の飛散情報をチェック!

花粉飛散情報は日本気象協会のHPから確認できます。 <https://tenki.jp/pollen/>

普段からできる アレルゲン対策

花粉対策のポイント

- 花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は布団や洗濯物は室内干しか乾燥機を利用する
- 外出先から家に入る前に花粉を払い落とす
- 帰宅後はすぐにシャワーを浴びたり、鼻うがいをしたりする
- 空気清浄機を利用するか、外気の取り入れ口に花粉をブロックするフィルター付きの換気扇を取り付ける

ハウスダスト対策のポイント

- 室内の風通しを良くして、換気をまめに行う
- 観葉植物や水槽を置かない
- 掃除機を使って掃除をし、床はふき掃除をする
- 布団カバー、シーツを洗濯し、押入れの風通しを良くする
- ダニを通さない高密度織りの布団カバーやシーツを使う