



健やか豆知識

第22回



タカちゃん

タカちゃんママ

Q. 花粉症の原因となる植物のうち、一番遠くまで花粉が飛ぶのは?

- Ⅰ スギ
- Ⅱ ブタクサ
- Ⅲ イネ科植物(カモガヤなど)

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

花粉症予防には、洗濯物の部屋干しがオススメ

近年、花粉症は低年齢化しており、子どもの患者数が増えてきています。子どもの症状は大人と同様に、一番多いのは鼻症状ですが、結膜炎症状が強く出る子どもも少なくありません。さらに目の周りや顔、首などの露出部分に花粉が付着し、皮膚炎を起こすこともあります。

花粉症の一番の対策は、花粉を避けることです。ブタクサやイネ科植物の花粉はあまり遠くまで飛ばないので、これらの植物が生息している校庭周りや草むらなどに近づかないようにしましょう。一方、スギ花粉はかなり遠くまで飛びます。スギ花粉が飛散している時期に外出するときは、マスクやメガネ、ゴーグルをつけて、帰ったら家の外で花粉を衣類から払い落とし、できるだけ家の中に入れないようにしましょう。家に入ったら手や顔についた花粉を洗い流し、できれば着替えてしまうとよいでしょう。

また、洗濯物は部屋干しがオススメです。外に干すとパジャマやシャツに花粉が付着し、その花粉で症状が出てぐっすり眠ることができず、日中の集中力が低下することもあります。

症状を訴えられない小さい子どもの場合は、目や鼻をこする、鼻づまりで辛そうなどの様子が見られたら、病院を受診しましょう。花粉症の治療薬は、抗ヒスタミン薬から始まるものが多く、7、8割の患者さんが症状を軽減できています。最近では、眠くならない薬剤も出ており、治療法が充実しているので、過度な心配はなさらず、まずは花粉を回避する暮らしの工夫から始めましょう。

監修 勝沼 俊雄 東京慈恵会医科大学附属 第三病院小児科 教授

さらに詳しい情報は ホームページで!



< 正解 Ⅰ スギ >

クイズの解説

スギの花粉は風に乗って、遠く数十～300kmの広範囲にわたり飛散し、猛威を振ります。

花粉症の症状を引き起こす植物はたくさんありますが、中でも患者さんが多いのが、2～4月にかけて飛散するスギの花粉症です。スギは、風に花粉が運ばれることによって受粉を行う植物で「風媒花」といわれ、その花粉は非常に小さく30～40μm（1ミリの30分の1）で、飛距離は数十～300kmといわれています。スギ以外にも花粉症を引き起こす植物として、8～10月にかけて飛散するブタクサ、4～11月にかけて飛散するカモガヤやススキなどのイネ科の植物が、花粉症の原因になっています。ブタクサやイネ科は草花の背丈が低く、花粉の飛散距離も数十m程度なので、近づかなければ花粉を避けることができます。ブタクサやイネ科の花粉が飛散する時期には、これらの植物が生息している校庭周りや草むらなどに近づかないようにしましょう。

近年、花粉症が低年齢化し、子どもの花粉症が増えてきています。子どもの花粉症は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。アレルギーになりやすい子どもが成長するにつれて、いろいろなアレルギー疾患に順番にかかっていく様子をたとえて「アレルギーマーチ」（右図参照）といい、最近では、ぜん息や花粉症を先に発症したり、もっと低年齢から発症する傾向があります。花粉症をはじめとするアレルギー疾患の発症に「できるだけ早く気づくこと」と「適切な治療と管理により症状をコントロールしていくこと」も重要です。

< 勝沼先生からのメッセージ >

子どもがかしゃみや鼻水を出していたり、かゆくて顔をこすったりしていると心配ですね。花粉症の一番の対策は、花粉を避けることです。完全に花粉を避けて生活するというのは難しいですが、ちょっとした工夫（洗濯物の部屋干し、花粉を家の中に入れない）でかなり軽減できます。とはいえ、あまり心配される必要はありません。最近では、花粉症の治療法も安全で充実しているので、子どもが辛そうにしていたら早い段階で病院を受診し、その子に合った治療法を見つけていきましょう。

右図：「アレルギーマーチ」独立行政法人環境再生保全機構 WEB版すこやかライフ43号より

