

# ほけんだより

2021年2月  
松江西高校 保健室



アレルギーを知らう



2月20日は「アレルギーの日」（17日～23日はアレルギー週間）です。  
花粉症もアレルギー疾患の1つですが、他にもアレルギーはたくさんあります。

暦の上では「立春（春のはじまりの日）」を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。暖かくして風邪を引かないように過ごしてくださいね。

そろそろ今年度もまとめの時期になってきました。皆さん今年度を振り返って、やり残したことはありませんか？1、2年生は進級し、3年生は進学や就職と新たな道へ進んでいきますね。次のスタートがスムーズに始められるように準備をしていきましょう。



## 花粉症の対策をしましょう



花粉が体にたくさん侵入すると、体の中の細胞が「悪いものが入ってきた！」と勘違いして、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。スギの場合は1月以降、ヒノキの場合は3月以降、イネの場合は5～6月にかけて流行がみられます。特に、スギ花粉症は日本固有のもので、現在日本人の約20%が患者さんであるといわれています。

花粉症に悩む人が多くなっています。  
こんな症状ないですか？

- 風邪のような症状が長引いている。
- さらさらした鼻水が出る。
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る。
- 家族にアレルギー体質の人がいる。



症状がひどくなる前に  
できること

<外出時>  
マスクや帽子  
眼鏡などを着ける  
ツルツルした上着を着る

<帰宅時>  
花粉をよくはらう  
手洗い、うがい  
目や顔を洗う

<予防内服>  
症状が出る前から  
抗アレルギー剤を内服すると、  
症状が軽く済む

### 2021年花粉症予報 ～鳥取・島根～

- スギ・ヒノキ花粉の飛び始めは、全国的に例年並み  
2月中旬～下旬
- スギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年に比べたら少ないが、  
昨年(2020年)と比べるとやや多い

2つ以上チェックが入った場合は、  
花粉症かもしれません。早めに耳鼻科  
や眼科の受診をお勧めします。

目の充血、  
かゆみは  
要注意！

### 結膜炎

充血している、目やにが出る、痒みがある…  
そんな時は結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
目が開かない くらいの目やに	黄色っぽい 目やにと充血	とても強い かゆみと充血
アデノウイルス、 エンテロウイルス、 ヘルペスウイルスなど	黄色ブドウ球菌、 インフルエンザ桿菌、 クラミジアなど	花粉症、ハウスダスト、 動物、化粧品など

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに病院へ行きましょう。

### 金属アレルギー



「ピアスで耳がかゆくなる」「ネックレスで首が赤くただれる」など、これらは金属アレルギーが原因かも。金属アレルギーは日本人の10人に1人が発症していると言われるほど一般的な皮膚疾患で、大人になってから突然発症する場合があります。

### アトピー性皮膚炎



かゆみを伴う皮疹が全身に現れ、皮膚症状は良くなったり悪くなったりを繰り返すことが特徴の皮膚疾患です。皮膚のバリア機能が低下した乾燥状態に、アレルゲンの侵入（ダニ・ほこり・食べ物など）やストレスなどの多様な環境的要因が重なって起こると考えられています。

### 食物アレルギー

特定の食べ物を食べることにより、アレルギーが起きてしまいます。日本では、鶏卵、牛乳、小麦が全体の70%、中でも鶏卵が40%を占めています。成長するにつれて、甲殻類、果物、木の実類などの割合が高まっていきます。

#### 症状

- 皮膚：かゆみ、じんましん、発赤など
- 消化器：吐き気、腹痛、嘔吐、下痢など
- 気道：口腔内の違和感やかゆみ、喘鳴（ゼーゼー）、呼吸困難など
- 全身反応：ショック（頻脈、血圧低下、活動低下、意識障害）



#### 注目！ 運動時誘発アナフィラキシーショック

特定の食べ物を食べてから数時間以内に運動をすると症状が出るのが特徴です。上記の症状が出ますが、進行が早いため、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。体育や部活をしている時に、このような症状を訴える人がいたら教員に教えてください。