

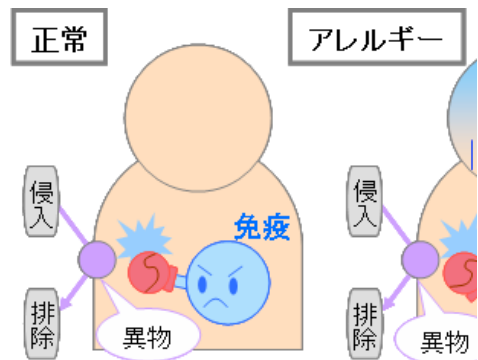
## 2情報らんど

# アレルギー

「アレルギー」という言葉を耳にすると、どのようなギョを思い浮かべるでしょうか？現代の日本人の20%から30%は、ある特定の食べ物などが原因で、場合によっては脅かす危険な状態になることもあるそうです。

### アレルギーって何?? ◆◇

はじめとした、アレルギーの発症には「免疫」が大きいです。「免疫」とは、外部から体内に侵入してくる異物を撃退するしくみであり、もともと私たちの身体に備わっています。私たちの身体に無害の異物であっても2度目以降に再曝露に対して、免疫反応が過敏に働いてしまい身体にとって悪い結果を引き起こすことがあります。



### アレルギー疾患 ◆◇

アレルギー性鼻炎

発生:

ハウスダスト(ダニの糞など)が原因で、一年中症状あり

アレルギー性花粉症(花粉症):

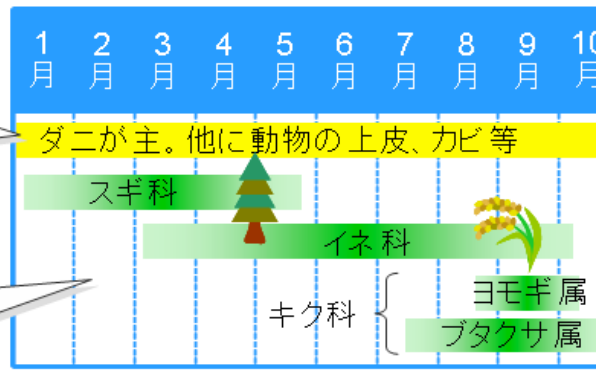
特定の花粉が原因で、ある季節にだけ症状を起す

**通年性**

- 発症年齢: 3~7歳
- 気管支喘息を併発しやすい

**季節性**

- 発症年齢: 学童期以降
- アレルギー性結膜炎を併発しやすい



参考: 病気がみえる vol. 6 MEDIC ME

### アレルギーが出来る花粉

- 1. 目の内側に、1枚ぬらしたガーゼを挟む
- 2. コンタクトレンズよりもメガネを使用
- 3. ツルツルした素材の服の着用
- 4. 帰宅後から戻ったら、手洗い・うがいを忘れない
- 5. 肌の保湿と腸内環境のバランスをととのえる
- 6. 乾燥した環境をととのえる

7. 繊維、乳酸菌を積極的にとり善玉菌を増やしましょう

8. 腸内環境を強化しましょう

9. 骨を丈夫にする作用のある、カルシウムを含む食品を摂りましょう

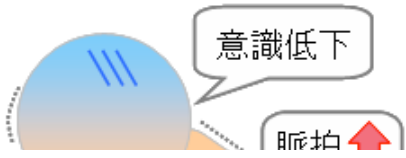
参考: きょうの健康 2012. 2 NHK出版 より

### アナフィラキシー (ショック)

特定の食べ物、蜂、ラテックス (天然ゴム) や薬などが原因で起こる即時型のアレルギー。

#### 初期の症状

- ▶ じんま疹
- ▶ 血管浮腫



### 2014年の花粉飛散量と時期は?

飛散量は、九州、近畿、東北地方(関東)地域と北海道では例年並みかやや多量、東甲信、北陸、東海地方は花粉の飛散が多かった前年(2013年)に比べると少量と予想されています。

各地の飛散開始時期は、例年並みかやや多いですが、北陸や東北の日本海側は例年より遅くなる見込みです。

