

みんなが知りたい

# 花粉症との付き合い方

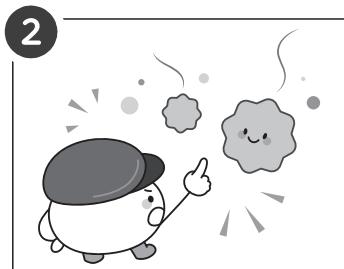
「もう、毎年花粉症つらすぎ！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし～」という人もいると思います。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

## 花粉症のメカニズム

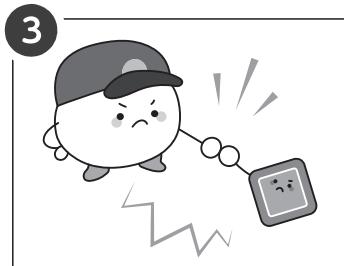
花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



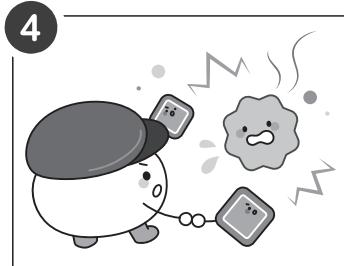
花粉が体に入ってくる



見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



花粉再来時にすぐ反応で  
きるよう「IgE抗体」を作り準備する



再び花粉が入ってきたとき  
にアレルギー反応が起  
こる（アレルギー発症）

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛

など



## 花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の  
人



アレルギー体质であり、体内で作られた  
IgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症  
じゃない  
人



許容量  
元々アレルギー体质  
ではない人  
(花粉にIgE抗体を  
あまり作らない)

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も  
花粉症じゃない人も

対応の基本は

入れない・つけない・落とす

✓ 入れない

花粉が侵入するのは  
主に目や鼻、口など。  
花粉症用メガネやマス  
クでガードしましょう。



✓ つけない

花粉がつきにくい  
素材の服を選びましょう。静  
電気スプレーを使うと花粉が  
つきにくくなります。

オススメ  
綿素材  
化学繊維



✓ 落とす

服についた花粉は玄関  
先で静かに落とし、髪や  
肌についた花粉はお風呂  
で洗い流しましょう。

