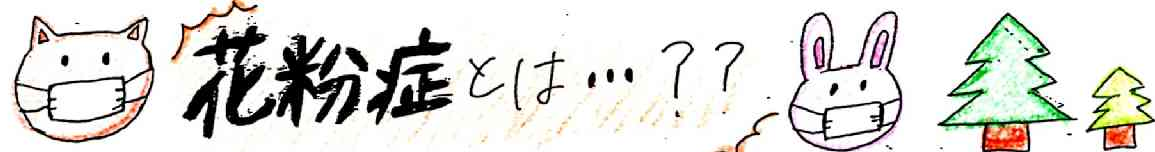


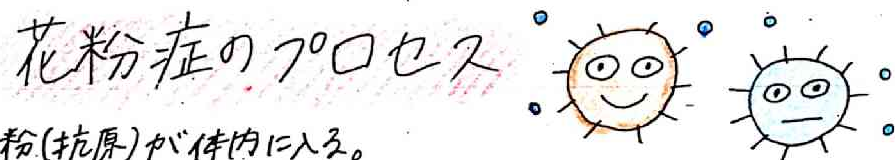
ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会

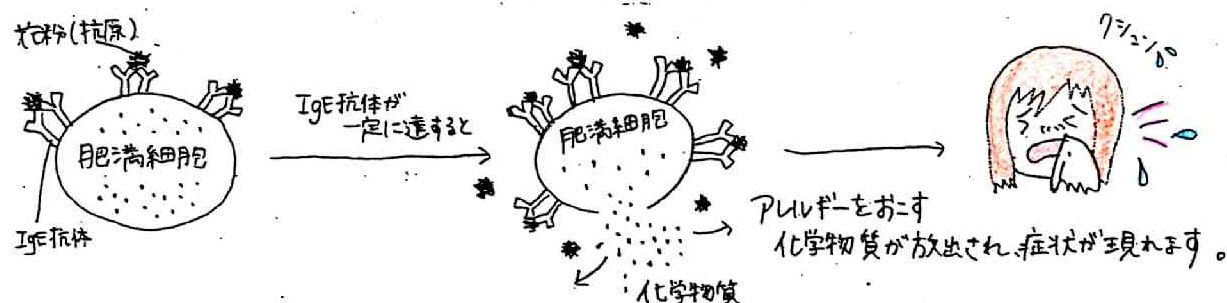
担当: 1-4 尾形, 2-4 小橋
2011年 2月 28日 発行



花粉症とは、スギやヒノキなど植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性の疾患で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。私たちの体には侵入してきた異物(抗原)から身を守るため、それに対抗する物質(抗体)を作るという免疫反応がありますが、花粉症の場合は、花粉の抗原に対してIgE抗体が作られます。このIgE抗体こそが花粉症を引き起こす真の犯人です。IgE抗体は、作られやすい体質(アレルギー体質)の人とそうでない人がおり、前者は花粉症になりやすいといえます。



1. 花粉(抗原)が体内に入る。
2. 免疫の働きにより、IgE抗体が作られる。
3. 花粉と接触するたびにIgE抗体が増え、肥満細胞に蓄積されていく。
4. IgE抗体が一定に達する(アレルギー反応を起こす準備ができた状態)。
5. この状態で再び花粉に接触すると抗原抗体反応を起こし、肥満細胞から化学伝達物質が放出される。
6. それにより、鼻水やくしゃみなどの花粉症の症状が現れる。



花粉症とかぜの違い: 笑顔:

参考資料: 新健康教育シリーズ
花粉症 (小学館)

症状	花粉症	かぜ
くしゃみ	7~8回、さらに十数回連続して出てくるのが特徴。 1日中止まらないこともある。	続いて3~4回
鼻汁	水のように透明でサラサラした鼻汁が止むとなく流れてくる。花粉の飛散が終わるまで続く。	最初のうちは鼻汁だが次第にねばねばい鼻汁に変わる。
鼻づまり	頑固な鼻づまりで、かぜのよう鼻づまりに比べて症状がひどく長く続く。 鼻がつかまって寝も眠れないほどにもなる。	かぜの鼻づまりは数日間続いて治る。
目のかゆみ	花粉が目に入ると、かゆみを感じて涙が出る。目をゴシゴシこすりたくなるほどで、これが両目に起こるのが特徴。目の部分に充血が見られ、まぶたが腫れることもある。	目に症状が出ることはほとんどない。

花粉症対策

目の症状は花粉症とかぜを見分けるポイントとなる

(1) 運動を積極的に行う

鼻の粘膜の血行が良くなり鼻づまりは軽くなります(っ)♡

(3) ストレスを上手に解消する

精神的なストレスも自律神経を刺激して症状を悪化させます。

(2) 十分な睡眠をとる

一日の疲れはその日のうちにとうとうにしょう。疲労は自律神経を過敏にしてアレルギー反応をおこしやすくします。

(4) 栄養バランスを考えた食生活

高たんぱく質の食生活は改善を。栄養のバランスが悪い食生活は、体に悪い影響を与えます。ファーストフード、インスタント食品の摂りすぎには気を付けましょう!

◎市販の薬に比べて、目薬などの副作用の軽減された新薬が出ています。症状が強くて気になる人は、一度、病院を受診しましょう!!

3年生のみなさん、麻疹風しんの予防接種を受けましたか??

麻疹風しんの予防接種を無料で接種できるのは、H23.3.31までです。

H23.4.1以降に接種する場合は、全額自己負担(一万円前後)になります。2回目の接種をしていないと進学・就職先で接種を求められる場合があります。まだ接種をしていない人は忘れずに接種しましょう!!

★必ず予約をしてから受診しましょう★

※2年生のみなさんは、2011年4月1日~2012年3月31日までです。通知が家に届いたら、早めにお受診!!