



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？春先になると花粉症に悩まされている方がいらっしゃると思います。今や4人に1人は花粉症にかかっているとも言われています。今月は、花粉症の基礎知識と花粉症対策、糖尿病患者さんが気をつけたいことをお話したいと思います。

花粉症の症状とは？

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。花粉症の特有な症状を知り、早めに受診して症状の軽いうちに治療しましょう。



	花粉症	風邪
くしゃみ	立て続けに何回も出る。	あまり立て続けに出ない。
鼻水	透明でさらさらしている。	粘りがある。
鼻づまり	両方の鼻がつまり鼻で息ができないこともある。	軽い
目のかゆみ	目がとてもかゆく、涙がでることもある。	目のかゆみはほとんどない。

花粉症の症状が出るのは？

花粉が目や鼻、のどから体内に入ってくる。



花粉に反応する IgE 抗体作られる。



その IgE 抗体は肥満細胞の表面に付着する。



再び花粉が入ってくる。



その花粉が IgE 抗体と結合すると肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌される。



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出る。



花粉症と糖尿病

直接的な関係はありませんが、体や心にストレスがかかると、血糖値を上げるホルモンが分泌し、加えて血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなるため糖尿病が悪化してしまいます。また、花粉症の市販薬の中には、血糖コントロールを乱す可能性のある薬があるので糖尿病患者さんは必ず医療機関を受診しましょう。

花粉症対策—日常生活で注意すること

- ①マスクや眼鏡などで花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。
- ②晴れた日、風の強い日などは、花粉が飛びやすいため、外出は控えましょう。
- ③帰宅時には、玄関に入る前に衣類について花粉を払い落としましょう。手洗い、うがいをしましょう。
- ④洗濯物などは、花粉を払い落としてから取り込みましょう。
- ⑤睡眠を十分にとりストレスをためないように心がけ、飲みすぎには注意しましょう。

