

## ついに本格化！花粉症特集第2弾

こんにちは。寒さがゆるみ、春の訪れを感じるとともに、いよいよ本格的な花粉症のシーズンになりました。スギ花粉の飛散は昨年よりは少ないとの予報ですが、1度花粉症を発症した方は、少ない花粉でも目や鼻の粘膜が反応し、かゆみや鼻水などの症状が出てしまいます。今月号は先月に引き続き花粉症特集の第2弾。花粉症の不快な症状を極力抑えるための日常生活の注意点、薬の種類などについてご説明しています。

前回の紙面で「字が小さくて読みづらい」とご指摘いただきましたので、今回は字を見やすく工夫し、両面に印刷してみました。他にもお気づきの点や、特集してほしい病気などがありましたら、遠慮なくお申し出ください。

### 眼科検査マメ知識：「眼圧」編

Q：眼圧って何？

A：目の内圧のことで、正常値は5～20です。目の中の「房水」という水が増えると眼圧は上がり、減ると眼圧は下がります。バランスがとれていると正常値の範囲内で変動します。

Q：どんな時に測るの？

A：内科で血圧を測るように、目の健康のバロメーターとして測ります。初診の方、久しぶりの方、眼圧の変動しやすいご高齢の方や、眼圧に影響のあるお薬を使われる方などが対象です。

Q：目にどんな影響があるの？

高くなったら⇒「緑内障」になります。眼圧は少し高くなっただけでは気付かないことが多く、知らないうちに「緑内障」が進行していることもありますので、該当する方はまめに確認することが大事です。

低くなったら⇒「網膜はく離」「ぶどう膜炎」などの目の病気が疑われます。

### 今月のトピックス：「3D映像」について

以前はディズニーランドや一部の映画でしか見られなかった3D映像ですが、近年ではパソコン、ゲーム、テレビなどでも接する機会が増えてきました。

3D映像を見ていて、めまい、頭痛、吐き気などを感じる方がいます。それを「3D酔い」といいます。体の感覚と見えている感覚が異なるために(たとえば自分の体は揺れていないのに画面では激しく揺れているなど)おこるといわれています。

また人間の2つの目は、近いものを見るときにはその距離にあわせて寄り目をするよう自動的に調節されています。ところが3D映像では、画面の距離と、目の前に飛び出した映像との距離が違うので、ピント合わせの量と寄り目の量が合わなくなり、強い違和感や疲労を感じる場合があります。

4歳のお子さんが3D映像を見た後に内斜視(寄り目のままで固定してしまう状態)になってしまった例が報告されています。

そのため、ピントを合わせる力がまだ未熟な6歳未満のお子さんには見せないようにするように、日本眼科学会のガイドラインでは指導されています。



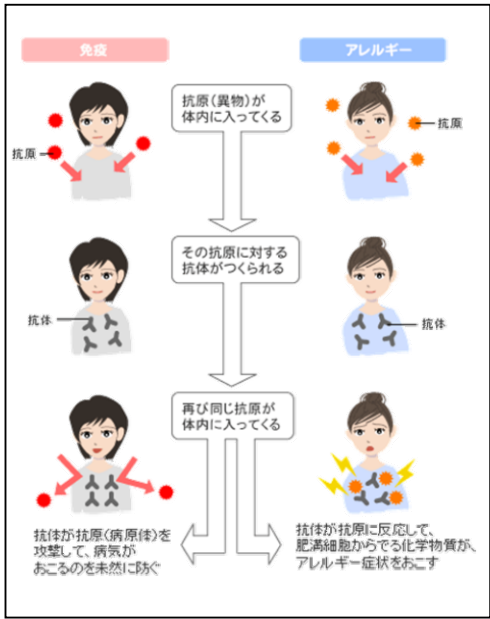
裏面は花粉症特集です⇒

# 花粉症の傾向と対策について

## 花粉症のしくみを知ろう！

花粉症はアレルギー症状の一種。アレルギーは体の「免疫」という働きが暴走し、体を攻撃することにより起こります。

花粉に対し、対抗する物質(抗体)を作る体のしくみ(免疫)が働きその抗体が一定量になったときに花粉が侵入してくると、抗体と花粉が結びつき、かゆみや充血を引き起こすヒスタミン(化学物質)が放出されるのが花粉症です。この抗体が蓄積されつつある人でも、一定の水準に達していなければ症状はでない、いわば花粉症予備軍ですが、このまま花粉との接触を続けていれば、いつかは発病してしまいます。年々花粉症の人が増加しているのはそのためです。



## 「今そこにある危機」対策・・・このつらい症状、どうすればよいの？

### ①花粉から身を守りましょう

・この際、見た目にこだわらない！

必ずマスク、帽子、ゴーグル(メガネ、サングラス、伊達メガネでも可)を使用する。コンタクトは使わない。花粉が入り込むウールのコート、マフラーや、静電気のおきやすい素材の洋服は避ける。

・ご自宅が唯一の避難シェルターです！

とにかく花粉をもちこまないように。帰宅したら玄関に入る前に服や髪の毛についた花粉を払い落とす。出入りは素早く。すぐにシャワーを浴びて、シャワーを上向きにして弱い水流で目も洗う。せめて洗顔だけでも。

・意外な盲点、洗濯物！

毎日体に身につけるものだから、部屋干しで。出し入れの時に窓をあければ侵入経路に。

・床の付近こそ要注意！

それでも侵入してくる憎き花粉、空気中の花粉は徐々に沈みます。ご家庭では毎日掃除機を。その際花粉をしっかりと吸うように掃除機のヘッドをゆっくりと動かしましょう。じゅうたんや部屋の隅は念入りに。寝るのは布団より高さのあるベッドが良いです。

以上、花粉症の院長自身が自宅で実際に実践していることです

### ②どんな薬をつかえばいいの？

・主に以下の3種類があります

抗アレルギー剤：以前より使われている目薬  
 抗ヒスタミン剤：最近主流で副作用も少ない目薬  
 ステロイド剤：最も効果が高い目薬。長期間使用すると副作用が出ることもまれにあります。

・時期と症状に応じて順番があります

症状の出る前：抗アレルギー剤  
 軽い症状の時：抗ヒスタミン剤のみ または  
 抗ヒスタミン剤＋抗アレルギー剤  
 症状の強い時：抗ヒスタミン剤＋ステロイド剤  
 (ステロイド剤は症状により種類、濃度を調節します)

・抗アレルギーの飲み薬は目には効きません

鼻の症状には効果がありますが、残念ながら目の症状には効果がありません。以前は眠気、口の渇きなどが問題になっていましたが、最近副作用の少ないものが出ています。

・唯一、目に効く飲み薬は漢方薬です

越婢加朮湯(えっぴかじゅつとう)：元々は熱、腫れ、痛みの薬ですが、上記の薬が効かないときには服用すると症状が軽くなることがあります。

当院のホームページにも詳しい情報がありますのでどうぞご覧ください ⇒ <http://www.k-eye.jp/ketsumakuen/>