

～山の薬剤師だより 令和6年3月号～

お肌を労わりましょう！

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川 陽美

最近、「本日の花粉の飛散量は多いでしょうか？」というフレーズがテレビやラジオで流れていますね。この季節、徐々に花粉が増え、鼻水やくしゃみなどアレルギー症状が現れる人がいるのではないのでしょうか。

現在、日本人の4人に1人が花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）だと云われています。特に花粉症の症状が現れやすいのは、鼻と眼です。鼻の三大症状として、くしゃみ、鼻水および鼻づまり、一方、眼の三大症状としてかゆみ、充血および涙があります。花粉が身体の中に入ると、身体はそれを異物として認識し、体内から取り除こうと働きます。その際、体内でIgEと呼ばれる抗体（戦うための道具）が作られます。この抗体が花粉に触れると、抗体は少しずつ身体の中で増えて異物と戦ってくれますが、一定量を超えると、くしゃみなどのアレルギー症状を引き起こす物質が体内に放出されるようになります。

更に注意すべきは、「肌」への負担です。花粉により皮膚のかゆみ、ニキビや湿疹などの症状が現れ、これらの症状は「花粉皮膚炎」と呼ばれます。花粉症の症状が強く現れる方は、肌のバリア機能（外部からの異物の侵入を防ぐ・内部からの水分の蒸発を防ぐ機能）をかいぐぐって侵入してきた微量の花粉に強く反応してしまいます。

肌トラブルなどを防ぐためには、日々の生活でセルフケアすることが大切です。例えば、外出時は花粉のつきやすいウール素材は避け、ナイロンやポリエステルなどツルツルした素材の上着を身につけましょう。さらに眼鏡、マスクや帽子などで防ぐこともおすすめします。また、できるだけ、肌に花粉を触れさせないために洗濯物は屋内に干しましょう。加えて、帰宅したら玄関で衣服や髪についた花粉をよく払い、手洗い、うがい、洗顔そして鼻をかむようにしましょう。特に洗顔の際には、ゴシゴシと強く洗わないように注意してくださいね。洗顔料をよく泡立て、泡で優しく洗い、微温湯ですすぎ落しましょう。洗顔料にスクラブが含まれるものは刺激が強い場合があるため、避けたほうが無難です。洗顔後は化粧水でしっかりと肌に水分を与え、クリームや乳液で油分を補います。皮膚症状がなかなか改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

花粉症の方は、今年は早めに対策を行い花粉から身も守り、日々の生活の質を高めていきましょう！

