

健康 ぷらざ

花粉症による 目のかゆみ

指導：東京女子医科大学眼科 教授 高村 悦子

企画：
日本医師会

No. 527

目がかゆくなるのはなぜ？

花粉症による目のかゆみは、アレルギー性結膜炎によるものです。花粉が目に入ると、アレルギー反応に関わる細胞からヒスタミンという物質が放出されます。このヒスタミンが目のかゆみを引き起こしたり、しろめ（結膜）の血管を広げて充血を引き起こしたりします。

花粉から目を守るためのセルフケア

晴れた日（特に雨が降った翌日）や風の強い日には、花粉が多く飛びます。こんな日は、できれば外出を避けたいところです。外に出るときは、つばのついた帽子を被り、めがねをかけてなるべく花粉が目に入らないようにしましょう。ゴーグル型のめがねは普通のめがねより花粉侵入防止に高い効果がありますが、めがねをかけるだけでも目の表面に飛び込む花粉は少なくなります。

目に入った花粉は、市販されている人工涙液で洗い流すと良いでしょう。防腐剤無添加のものが目の粘膜にやさしいのでお薦めです。



医療機関で点眼薬を処方してもらおう

目がかゆいときには、かゆみを取り除く抗アレルギー点眼薬を医療機関で処方してもらいましょう。抗アレルギー点眼薬には、目の粘膜でヒスタミンなどのかゆみを起こす物質を出にくくする作用や、ヒスタミンの働きを抑える作用があります。点眼薬は、点眼回数を守り、かゆくなった時だけ点眼するのではなく、症状がある間は点眼を続けることが大切です。

初期療法で早めの対策を

花粉飛散の初期で症状がないか、あってもごく軽度の時期から抗アレルギー点眼薬の治療を開始すると、症状の発現期間の短縮、花粉がたくさん飛ぶ時期でも症状が軽くなるといった効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、相談しましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。