

子どもとせせらぎの 健 康 相 談 室



34



福島医大ふくしま子ども・
女性医療支援センター特任教授

神保 正利氏

冬の出口が見えてきた頃に飛び始めるのがスギ花粉、毎年花粉症に悩まされる方にとつては辛い時期の到来です。そしてこの時期には多くの妊婦さんから花粉症について相談を受けます。そこで今回は妊婦さんの花粉症対策についてお話しします。

体内に花粉が侵入すると免疫を司るリンパ球が花粉を異物(アレルゲン)と認識し、排除するためIgE抗体を產生します。抗体产生後に花粉が再び体内に侵入すると鼻や目の粘膜に存在する肥満細胞の表面にある抗体と結合してヒスタミン等の化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、流涙と

いった症状が出てきます。このような症状は妊娠すると悪化しやすくなります。妊娠すると女性ホルモン(エストロゲン)

ではまず徹底的に予防することが大切です。外出時には帽子、眼鏡、マスク等で花粉をガード、帰宅したら家に入る前に衣

服や帽子に付着した花粉を払い落とし、着用した上着や帽子は玄関に掛けたり入ることも有効です

果的です。さらには花粉症予防に効果があるときれる飲食物を積極的に取り入れることも有効です

の他、目薬や点鼻薬といつた妊娠への影響がほとんどないとされている薬は使用できます。これらは使用する場合でも

かわらず症状がひどくなつたら我慢せずに医師に相談してください。安全性が高いとされる内服薬や布団は外に干さず、こまめに室内を掃除して部屋の換気は花粉が飛ばない早朝か夜に行います。また、加湿器の利用も効

徹底的な予防が大切

が増えて鼻やのどの粘膜が過敏となって花粉に反応しやすくなり、また、からだの血液量が増えて鼻粘膜の充血や腫れが起こって鼻づまりになりやすくなるためです。くしゃみをするとお腹に力が入って流産や早産を心配する声もありますが子宮収縮を促すわけではないので影響はありません。

妊婦さんの花粉症対策

念のため市販薬は使わずに入院機関を受診して医師から処方してもらつてください。

|| 次回は2月18日掲載 ||