

花粉症とは……

目の充血、はれ、かゆみなども出やすい
 ダニなどが原因で起こるアレルギーに対して、植物の花粉によつて起こるアレルギーを「花粉症」といいます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻粘膜のかゆみなど鼻の症状だけでなく、結膜の充血、目のかゆみ、涙、目やに（普通の結膜炎は黄色い目やにが出るが、花粉症の場合は白い）など、目にもアレルギー症状が強く出るのが、この花粉症の大きな特徴です。ひどくなるとセキ、痰、呼吸困難など気管支ゼンソクの状態も起こりますが、気管支ゼンソクの場合は特に「花粉ゼンソク」の名で呼ばれています。また、顔の皮膚がただれたりはれるほか、頭痛、イライラ、集中力の低下、無気力などの症状が悩まされることもあります。花粉症の特徴は、これらの症状が毎年きまった季節に出ることです。

漢方療法

近來とくに増加の傾向がある疾患であるが、漢方でこれを扱った場合、根治する場合もあるし、そこまでいかななくても症状をいちじるしく軽減させることは可能である。

●**小青竜湯**：体力が中等度前後の人で、突然に激しくくしゃみと鼻水が出はじめ、ときには背部にかすかな悪寒を覚える、という症状に用いられる。

●**葛根湯**：比較的、体力がガツリしてゐる人で、平素から首の後ろが凝りやすく、頭痛もしやすく、くしゃみや水鼻の発作も起こりやすいという症状に用いられる。

●**柴胡桂枝乾姜湯**：虚証タイプで、くしゃみと鼻水が出やすく、ノドが渴きやすく、首から頭にかけてよく汗をかき、ふだんとても疲れやすいという症状に用いられる。

●**麻黄附子細辛湯**：体力の弱い人で、突然にくしゃみと鼻水が出始め、背中全体にかなり強い悪寒を感じるという症状に用いられる。

現代医学では
 抗アレルギー剤（内服薬、点眼、点鼻薬）による対症療法が主流。

予防が大切です。

夏から秋口はブタクサ、ヨモギに注意
 それでは、日本では今、どのような植物が花粉症を起こす要注意植物としてマークされているのでしょうか。

まず、筆頭にあげられるのがスギの花粉で、そのほかイネ科の植物、キク科のブタクサ属とヨモギ属、カバノキ科のシラカンバ（シラカバ）など、かなりの種類にのぼります。

アレルギー性の病気はアレルギーによつて起こるので、予防のためにはアレルギーとの接触をできるだけ避けることが必要です。

お手軽療法

●足浴

- ① 温める部位は足首から下。
- ② バケツに42〜43℃のお湯を入れる。
- ③ 足をつけて、5分位温める。
- ④ ヨモギ、ミカンを入れると効果的。
- ⑤ 温めた後、さつと水をかけ水分をよくふきとる。



●鼻うがい

- ① 番茶を1〜2%の食塩水にして用いる。
- ② ドクダミの煎湯に食塩を少し加えて用いる。



民間薬

●**レンコン**：鼻づまりには、レンコンをダイコンおろし器でおろして、おろし汁をまるめた脱脂綿にしみ込ませ、寝る前に一方の鼻孔につめておきます。翌日は反対側につめて、これを繰り返して下さい。

●**シヨウガ**：クシャミがとまらないときは、シヨウガのおろし汁を5〜6滴ぬるま湯に落とし、この湯を鼻から吸って口から出します。5〜6回続けてください。

ツボ療法

① くしゃみ、鼻水の場合



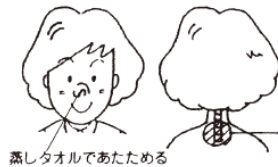
② 鼻づまりの場合



③ 目のかゆみの場合



大椎（ドライヤーなどで）あたためる。

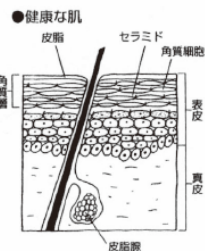


こどもの病気シリーズ

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、「強いかゆみのある湿疹を主な症状とし、良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性的な病気で、患者さんの多くは、アトピー要因を持つ」と定義されています。

よくアトピー性皮膚炎は、特定の食物の摂取や、ダニ、花粉などのアレルギーによつて起こるものと思われがちですが、アレルギー以外にもアトピー性皮膚炎を引き起こす要因は、たくさんあります。皮膚の乾燥や、発汗、皮膚をひっかくことも環境的要因として働き、アトピー性皮膚炎が発症します。アレルギーは、アトピー性皮膚炎の発症に関わる一つの要素にすぎないのです。従つて、治療は、アレルギーの側面からと、皮膚のバリア機能を正常にするためのスキンケアの両方から行います。



子供のアトピーという、食物アレルギーと結びつけがちですが、周囲の大人が「子供がアトピーだから」といつて、卵や、牛乳、大豆、小麦などアレルギーになると言われている食物を、自己判断で制限を行うと、成長障害を引き起こしたり、過度なストレスをかけることにもなります。まずは、専門医でちゃんと診断を受けるようにして下さい。