



「まめにぼうぎょ」で花粉症を防ごう！

花粉症は、花粉が飛ぶ時期にだけ症状が出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障を来します。花粉症になるかどうかは、体質も関係しますが、花粉にさらされた量が多いほど発症率は高くなるといわれています。

花粉症の症状の軽減と新たな発症の予防には、体内に花粉を取り込まないことが重要です。テレビやインターネットなどで花粉の飛散情報を確認して、マスク・眼鏡・帽子・上着の「まめにぼうぎょ」で、衣服を工夫して乗り切りましょう。症状が辛いときは、医療機関を受診しましょう。

花粉症を防ぐ言い言葉「まめにぼうぎょ」

ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

め 眼鏡

通常の眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%、花粉の付着を減らすことができます。

ぼ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

う 上着

表面がつるつるしたナイロンやポリエステルの上着がおすすめです。寒い時期には革製の手袋も便利です。



花粉症への日常生活での対策

花粉情報を確認



飛散の開始日の確認や、飛散量の多い日などの情報を集めて、予防します。

規則正しい生活



免疫機能を健康に保つことで、重症化を防ぎます。

花粉を持ち込まない



外から室内に入る前に、花粉を払い落とします。

手洗い・うがい・洗顔



外から帰ったら、体についている花粉を丁寧に落とします。

花粉症の予防と治療について

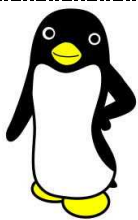
花粉症症状の発症予防で最も大切なことは、花粉を鼻や眼に侵入させないことです。花粉飛散中はマスクや花粉用の眼鏡の装着が予防でもあり、最も良い治療となります。一日の中で花粉飛散数が最も多い時間帯は、11時くらいから14時前後くらいまでといわれていますが、これは学校生活において戸外で活動することが多い時間ではないでしょうか。

花粉症治療では、抗ヒスタミン薬の内服や、鼻噴霧薬を使い、症状発現を抑えていきます。花粉飛散前から薬剤を始め

る方法が有効です。薬剤で治療しても症状が軽ならない場合は、2020年から、花粉症症状に関係するIgE抗体をブロックする、注射薬による治療も選択できるようになりました。また、花粉症を根治的に治療する目的で、舌下免疫療法という治療法があります。スギ花粉が入った錠剤を舌の下に入れてなめるだけの治療です。この治療が始まって4年半たちますがスギ花粉症に対する効果は良好で、スギ花粉症飛散時期に全く症状が発現しないという人もたくさんいます。ただし、この治療は即効性のあるものではなく、花粉飛散のない時期から始めることと、効果が出るまでかなりの時間がかかります。

注射の治療や舌下治療についての詳細は医療機関に相談しましょう。





やせ願望の裏にある心理について



コロナ禍で増加傾向にある摂食障害

昨今のコロナ禍で、摂食障害患者が増加しています。国立成育医療研究センターの調査では、コロナ流行前の2019年の初診外来患者数から1.6倍増加し、新規入院患者数もほぼ同様で、1.5倍の増加傾向を示しています。この増加傾向の背景には、コロナ禍による生活環境の変化によるストレス、感染拡大による休校・学級閉鎖、行事などのアクティビティーの中止、新型コロナウイルス感染症への不安などがあると推測されています。

摂食障害は、思春期やせ症とよばれることもある心の病気で、思春期の10代に多く発症しますが、思春期以前の子どもや成人にも同様の症状を認めます。米国精神医学会精神疾患の最新の診断基準(DMS-5)では、「神経性やせ症」、「神経性過食症」、「過食性障害」等に分類され、神経性やせ症（いわゆる拒食症）の診断基準には、顕著な体重減少や肥満恐怖に加えて、体重や体形が自己評価に過剰に影響することが挙げられています。



食障害のきっかけと原因について

摂食障害は、決して軽いダイエットだけが原因で発症する病気ではなく、様々な要因が絡み合って生じるとされています。比較的知的能力の高い生徒に多く発症する印象がありますが、思春期には誰もが自立に向けた不安を抱える時期で、勉学や進路、人間関係の悩み、家庭内の葛藤などがあることが人間として普通の状態でもあります。



一人ひとり、背景は異なりますが、その中でも、もともと完璧主義で努力家の気質のある人だからこそ、人一倍低い自己評価になりがちで、発症しやすくなります。周りからみれば、他者への気遣いもよくできる良い子で、本人も親の期待に応えたいといった思いを持ちながら、内心は自分には価値がないと感じ、自己否定の塊になっています。不安を抱え切れず、対処できない状態にあるところに、何らかのきっかけが引き金となって痩せ始めていきます。

学校でのきっかけの例として、運動部で指導者から体重を絞ることを求められ、本人も伸び悩みを感じている中でダイエットに取り組むといったことがあります。そこで痩せたことを先生から評価されると、不安の中で自信がつき、また体重を落とすことにしがみつくことになります。

意識的なダイエットではなく、ほかの要因で食事がとれなくなり、痩せていく場合もありますが、きっかけは何であっても、低体重や痩せている体形が自己評価と結びつくということは、私たちが、そういう価値観に覆われた社会の中で暮らしていることと無関係であることは言い切れません。ほかにも、孤独感や寂しさなどの心理的な要因も注目され、これには環境要因も影響していますが、摂食障害の回復に向けては「原因探し」をすることは犯人探しとなってしまう、誰かを責めることになることは得策ではありません。



痩せ礼賛が生み出す社会病

摂食障害は、大きな目でみれば、現代社会が作り出した社会病といえます。ある島にそれまでなかったテレビが普及して、摂食障害が発症し始めるという話もあるほどです。



自身が摂食障害で苦しんだ経験のあるモデルの方が、自分の肌の色は褐色なのに白色に変えられ、腕や太ももが細くなるように修正されて用いられたことを受け、「私はこんなに色白でもないし、細くない」「こんなものを信じないで！」と訴えています。食べるものに困らない先進国を中心に、「痩せ＝美しい」という刷り込みが、現代の価値観の一つとして人々の中に浸透している背景には、つくられた虚像があるという現実を、ぜひ知ってほしいと思います。