

健康万歩計

アレルギー性結膜炎

復明堂眼科医院 院長 三上 克代 先生



眼科におけるアレルギー性結膜疾患には下記のような種類があります。

- 1 アレルギー性結膜炎
 - (1) 季節性アレルギー性結膜炎
 - (2) 通年性アレルギー性結膜炎
- 2 アトピー性角結膜炎
顔面のアトピー性皮膚炎に伴うもの
- 3 春季カタル
重症アレルギー性結膜炎
- 4 巨大乳頭結膜炎
コンタクトレンズなどの機械的刺激が原因でおこるもの

今回はアレルギー性結膜炎についてです。
通年性アレルギー性結膜炎は、ハウスダスト（ほこり）やダニが原因となり季節性と同じ症状を呈しますが、比較的軽症が多く抗アレルギー点眼薬で治療します。
季節性アレルギーは花粉症とも呼ばれますが、春のスギ花粉が大変有名でその時期には天気予報などで花粉飛散情報が出るくらいです。しかし、それ以外の植物もアレルギーの原因になります。主な植物と飛散時期を右に示します。

- | | |
|------|-----------|
| スギ | 2月下旬～4月 |
| ヒノキ | 3月下旬～5月上旬 |
| イネ | 5月～6月上旬 |
| ブタクサ | 9月 |
| ヨモギ | 9月 |



季節の変わり目になると、なんとなく症状を訴える方もいます。
症状はまずはかゆみ、そして流涙、異物感、充血等です。アレルギー性鼻炎の症状を伴う方も70%位と高率です。
治療は抗アレルギー薬の点眼、鼻炎を伴う場合は内服ですが、症状がひどい場合はステロイドの点眼薬を追加することもあります。
薬だけでなくセルフケアとして花粉防止メガネ、マスクなどを着用し花粉との接触を減らす工夫が大切です。
また、初期療法といって花粉が飛び始める1～2週間前から点眼薬を使用すると、ピーク時の症状が軽くなると言われておりますので、毎年つらい思いをする方は早めに対応することをおすすめします。

コロナを吹き飛ばそう！ 動いて食べてスッキリ教室

自粛生活や外出制限で、体重が増えた方やストレスが溜まっている方におすすめの教室です。自宅で手軽にできる運動やストレッチ、料理について一緒に学んでみませんか。

	運 動 編	栄 養 編
テーマ	スポーツアカデミー五所川原に学ぼう	すぐ実践！爆速料理術～お手軽料理を実際に見て、学んで、すぐ実践！
日時	12月8日(火) 13:30～14:30	12月18日(金) 10:00～11:30
場所	中央公民館	働く婦人の家
内容	自宅のできる体重コントロールのコツ、ストレス発散のストレッチ	講話、試食
講師	スポーツアカデミー五所川原健康運動指導士	市管理栄養士、食生活改善推進員
持ち物	動きやすい服装・運動靴、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物	筆記用具

対象…40～74歳の市民の方（特定健康診査対象者） 参加費…無料
定員…運動編、栄養編各コース先着20名
申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。
*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。
申込先…健康推進課 内線2381

