

Q 5.花粉症の診断、検査 そして生活上の注意はどのように？

A 医師の診察を受けて花粉症と診断されたら、皮膚反応検査などいくつかの検査を受けるケースがあります。

花粉が飛ぶ季節に入ったら花粉からなるべく遠ざかるようこころがけましょう。

目がかゆい、まぶたがはれる、目が赤いなど症状が出たら眼科医の診察を受けましょう。花粉症と診断されると、原因となるアレルゲンを正確に把握するためいくつかの検査を受けることになります。

・スクラッチテスト

アレルゲンのエキスを腕の皮膚の上に1滴たらしめて針で引っかき、アレルギーの反応である膨疹（皮膚が盛り上がるはれ）や発赤（皮膚が赤くはれる）を見て、アレルゲンを確定するテストです。

・皮内テスト

アレルゲンと疑われる花粉などのエキスを直接皮内に注射して現われる膨疹や発赤を測って、アレルゲンを確定します。

<身に降る花粉は払わねばならぬ>

花粉の飛散時期には花粉から遠ざかることが第1です。現実には花粉の完全シャットアウトは不可能なので、次の「生活上の注意点6か条」に留意して、医師の指示に従いましょう。

生活上の注意点6か条

【1】外出はなるべく避けましょう

【2】マスク、眼鏡、帽子、マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう

【3】花粉を家の中に入れないようにしましょう

【4】ファストフードや加工食品の摂りすぎに注意し、バランスの取れた食生活に改善しましょう

【5】たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控え目にしましょう

【6】皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がけましょう