

I ♥ eye

花粉シーズンのアイケア

～目をいたわって、コンタクトレンズを上手に使おう!～



なぜ、花粉症は 目に症状が出やすいの？

目のかゆみ、ごろごろとした異物感、涙目、充血、目やに…。それは、多くの日本人を悩ませる“目の花粉症”、季節性アレルギー性結膜炎（花粉性結膜炎）かもしれません。まずは不快な症状のメカニズムを知り、花粉シーズンの正しいアイケアをはじめましょう。

直接、花粉が入ってくる。

目は外界と直に接しており、花粉にさらされやすい器官です。しかも、角膜や結膜という粘膜が表面を覆っているため、花粉が付着しやすいのです。



結膜に免疫細胞や血管がたくさんある。

結膜には免疫細胞がたくさんあり、さらに血管も多く、体内でつくられた炎症細胞が次々と届きます。この細胞たちが花粉に反応して、不快な症状が現れます。

花粉は涙に溶けやすい。

花粉症の原因となるのは、花粉に含まれるタンパク質。それは“涙に溶けやすい性質”があるため、涙液によって目全体に広がってしまいます。



いつ花粉症になっても おかしくない？



もともとヒトは、細菌やウイルスなどの異物と闘う“抗体”をつくり、カラダを守っています。その抵抗力が過敏に働いて起こるのが、アレルギー。「変化した反応能力」を意味するギリシャ語です。花粉症もアレルギーの一種であり、年々、患者数が増加しています。スギなどの花粉の飛散量が増え続けていることが、原因のひとつだと言われています。

花粉症を発症するメカニズム

花粉が体内に入っても、すぐにアレルギー反応が起こるわけではありません。花粉に対する抗体が十分につくられるまで、数年から数十年の準備期間があります。



花粉は、 一年中飛んでいる？



花粉症の原因となる花粉は約60種類。一般に最も多いと言われているのはスギですが、一年中、さまざまな植物の花粉が飛散しています。自分が何にアレルギー反応を起こすのか、眼科などの医療機関で原因花粉を特定する検査を受け、早めの対策で症状を和らげましょう。

花粉がいつ飛ぶか、要チェック！



花粉カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			ヒノキ					フタクサ			
			スギ					カナムグラ			
			スギ	ハンノキ		イネ		ヨモギ			
						イネ				ヨモギ	

※この飛散時期は目安です。地域や気象条件によって変わります。

《スギ花粉の多い日》

- ◎ 晴れて、気温が高い日
- ◎ 空気が乾燥し、風が強い日
- ◎ 雨上がりの翌日
- ◎ 気温の高い日が2~3日続いたあと

《スギ花粉の多い時間帯》

- ◎ 昼前後…気温が上がり、スギ林から花粉が飛び出してくる!
- ◎ 日没後…空に広がった花粉が、地上に落ちてくる!



そのケア、 実は間違っているかも？

なんとなく行っていた自己流のケアが、
かえて目に負担をかけているかもしれません。
正しいケア方法を確認して、
花粉症の目をやさしくいたわりましょう。

水道水で目を洗わない！

水道水に含まれる塩素が刺激になり、
角膜や結膜を痛めることがあります。
目のまわりに付いた花粉を洗い流すだけならOK。



人工涙液で 花粉を洗い流す！

目に入った花粉を取りたいときは、
防腐剤の入っていない人工涙液を
使い、洗い流しましょう。



点眼薬は説明書を 読んでから！

点眼薬の説明書には、ソフトコンタクト
レンズの上から点眼してもよいか
などの記載があります。ルールを
守って使いましょう。



目がかゆいときは 冷たいタオル！

ガマンできないほどのかゆみには、
冷たいタオル。まぶたに乗せ、目を
クールダウンさせましょう。



自己流のケアより、 早めに眼科を受診しよう!



自分の判断だけで市販の点眼薬や人工涙液を使うなど、花粉症のケアが自己流になっていませんか？ 誤った対処を続けてしまうと、症状の悪化につながる場合もあります。目の健康を守るための第一歩は、眼科の受診。専門医の適切な指示のもと、正しい治療を行うことが大切です。

花粉が飛ぶ前の“初期療法”がカギ！

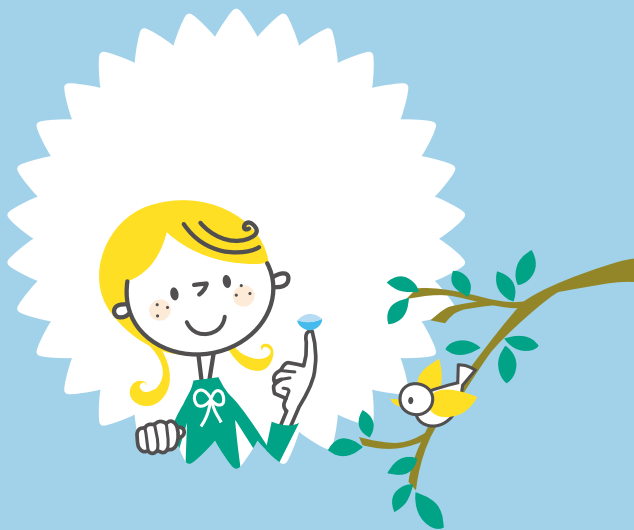
目の花粉症を治療するときに使われるのが、“抗アレルギー点眼薬”。抗体の過剰な働きを抑え、目のかゆみや充血などの症状を鎮めます。毎年、花粉症に悩まされているという人には、花粉が飛び始める前から抗アレルギー点眼薬を使う“初期療法”が効果的。花粉の飛散量がピークになる時期の症状を和らげたり、症状が出る期間を短くしたり、つらさや不快感の軽減が期待できます。



そのかゆみ、花粉症のほかにも原因があるかも?!

花粉症と似た症状が現れる目の病気には、春季カタルやアトピー性角結膜炎などのアレルギーのほか、視力にも影響を及ぼすヘルペスなどがあります。自己判断するのではなく、気になる症状があれば早めに眼科医に相談しましょう。

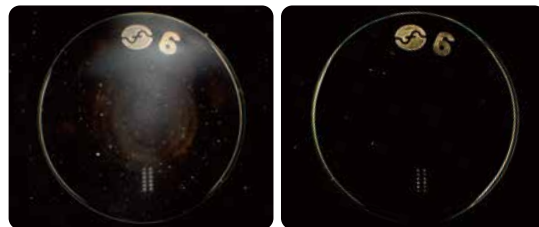
1日使い捨てレンズで、 花粉も一緒に捨てよう！



花粉症のコンタクトレンズユーザーにおすすめなのが、“1日使い捨てレンズ”。付着した花粉ごとその日のうちに捨て、毎日、清潔なレンズを使うことができます。花粉症かな…?と感じたら、まずは眼科を受診し、コンディションに合わせてコンタクトレンズを使いましょう。

コンタクトレンズの汚れで、 症状が悪化することも！

花粉シーズンは、花粉や目ヤニなどの分泌物により、コンタクトレンズが汚れやすい時期。その汚れがアレルギー反応や目の炎症を悪化させることもあります。症状がひどいときは装用時間を短くしたり、レンズを外したりするなど、眼科医に相談しながら使用の中止・継続を決めましょう。



人が装用し(花粉症の影響で発生した)分泌物等で汚れたレンズ(左)ときれいなレンズ(右)

1日使い捨てレンズで、 花粉症をのりきろう！

コンタクトレンズの上から点眼できる抗アレルギー点眼薬が増えています。かかりつけの眼科医に相談してみましょう。点眼しながら毎日清潔なレンズを使い、花粉症をのりきりましょう。

