

# 元気のススメ☆

仙台南高校  
2年5組保健委員  
令和4年3月号

春が近づき、穏やかな日が増えるにつれて花粉症が気になる時期になってきました。鼻水グズグズ…目がショボショボ…で困る人も出てくることでしょう。

予防のためにも、花粉症のことを知っておきましょう！

## ～ 花粉症のメカニズム ～

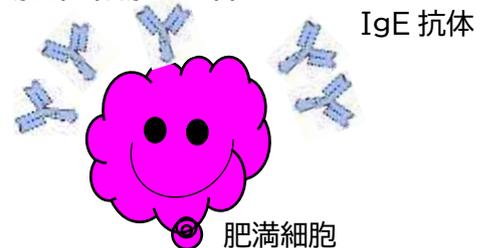
### ① 花粉の吸入

鼻や目・口から花粉が体内に入る



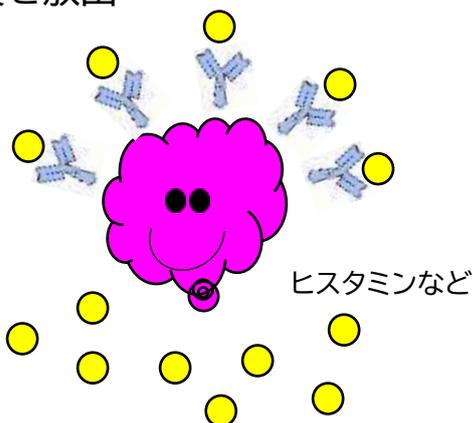
### ② IgE抗体の生成

鼻や目の粘膜などで花粉に反応してIgE抗体がつくられる。IgE抗体は肥満細胞に結合し、体内に蓄積する。花粉が入ってくる度にIgE抗体が着いた肥満細胞は増える。



### ③ ヒスタミンなどの放出

IgE抗体がある一定量増えると、肥満細胞はヒスタミンなどの化学伝達物質を放出



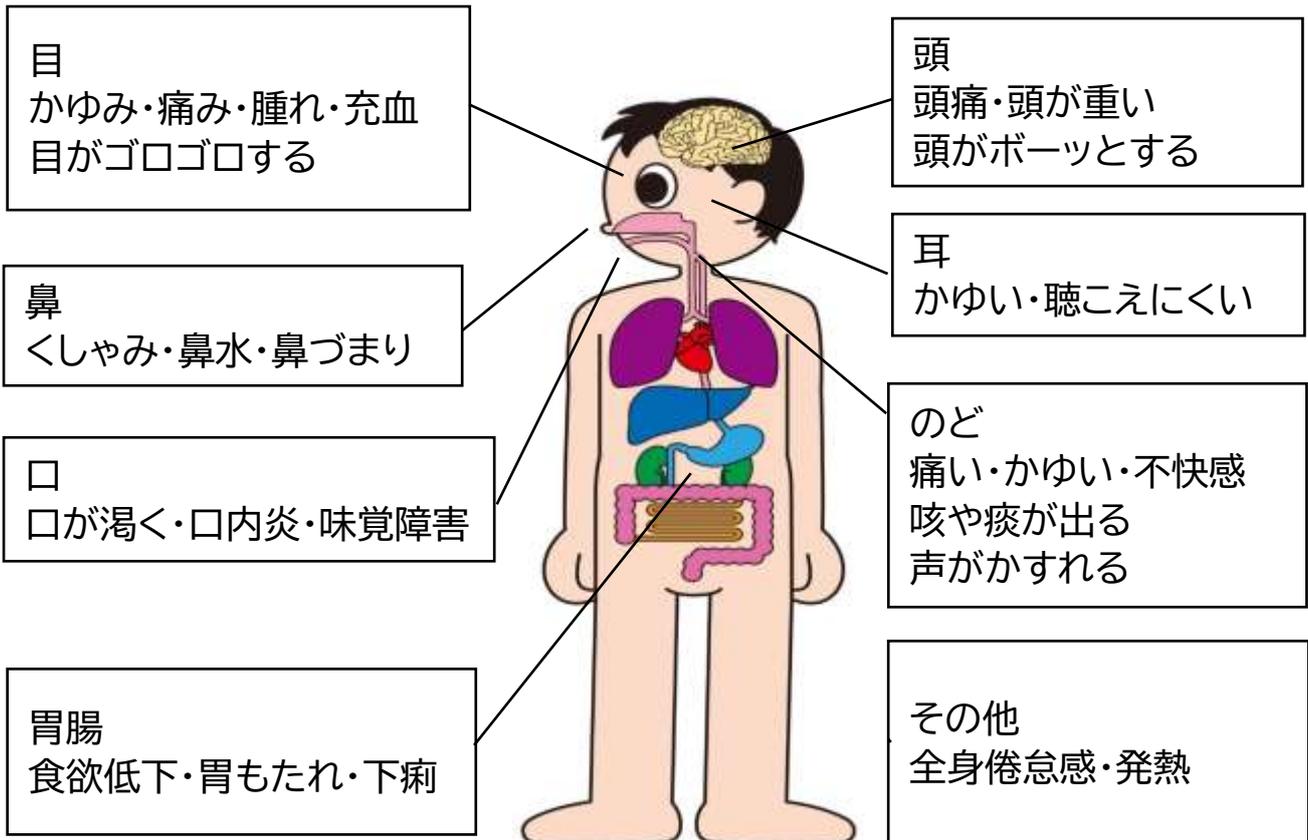
### ④ 花粉症症状の出現

ヒスタミンなどの化学伝達物質に鼻や目の粘膜が反応し、症状が現れる



※『肥大細胞』とは、ヒスタミンなどのアレルギー症状の原因物質を蓄えることで大きく膨らんでいるため名付けられた細胞で、実際の体形の肥大とは関係ありません。

# 花粉症の症状



# 花粉症の予防

- ① マスクをする
- ② うがいをする
- ③ 顔を洗う
- ④ 帽子をかぶる
- ⑤ メガネをする
- ⑥ 上着はツルツルしたものを着る
- ⑦ 生活リズムを整える

