

花粉症皮膚炎

- ①花粉症皮膚炎ってなに？
- ②花粉症皮膚炎の原因と症状
- ③日常生活の注意点



花粉症皮膚炎ってなに？

花粉（抗原）が体につくと、ヒスタミン等の化学伝達物質が放出し、様々な症状を引き起こします。特に皮膚の免疫力が低下しているアトピーや慢性皮膚炎の方は、花粉症と同じようにIgE抗体が高くなり、皮膚のかゆみとなって出てきます。

花粉症皮膚炎の原因と症状

【原因】

花

粉症は3K

①高湿度 ②風が吹く ③乾燥



【症状】

花粉がお肌につくと、その部分にアレルギー反応が起こり、カサカサ、かゆみ、赤くなったりと肌荒れが起こります。特に皮膚の免疫力が低下しているアトピーや慢性皮膚炎の方は、花粉症と同じようにIgE抗体が高くなり、皮膚のかゆみとなって出てきます。

日常生活の注意点

皮膚炎・湿疹・肌荒れは日常生活でも注意が必要です

- ①皮膚の刺激を避ける（皮膚に直接触れる下着やズボンに刺激の少ない絹や綿のものを、かき壊して皮膚に傷をつけると二次感染を起こすので、刺激しないように注意する。）
- ②食事の内容に気をつける（肉類・油もの・甘いものは控え食べ過ぎないように、またインスタント食品、ファーストフード、珈琲、酒、煙草を控える。野菜は毎食摂りいれる。）
- ③ストレスを溜めない（ストレスは皮膚の症状を悪化させる。ストレスを発散させる、自分なりの方法を見つけ、ゆとりのある日常生活を送る。）
- ④早寝早起きを心がける（規則正しい睡眠は、体のバランスを整えてくれる。睡眠不足は疲労やストレスがたまりやすくなるため、睡眠時間をたっぷりとることも重要である。）
- ⑤お風呂（湿疹は低刺激性の石鹸でやさしく洗う。できればタオルを使用せずに手で洗う。）
- ⑥乾燥を防ぐ（乾燥が原因で湿疹が悪化しやすく、暖房は控え、加湿器を使用すると良い。）