

Feel Better

フィール ベター



生きる喜びを、
もっと

2014|秋



生きる喜びを、もっと

Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクライン

<http://glaxosmithkline.co.jp/>

<http://gsk-kenpo.jp/>

風邪だと思っていたら、実は花粉症による症状のことも！
秋の花粉症について専門の先生に教えていただきます。



宇高 毅先生

堀病院 理事長・院長
(広島県福山市)

Q1. 秋にも花粉症があるのですか？

秋は気温の変化により風邪をひく人が多い季節です。しかし、風邪によるくしゃみ・鼻水・鼻づまりだと思っていた症状は、実はアレルギー性鼻炎の可

能性もあるので注意が必要です。

秋はブタクサやヨモギといったイネ科植物が、畑や河川敷、空き地などにも多く自生しており、日常生活で知らないうちにこれらの花粉に曝露されていることがあります。秋でもくしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状がみられたら、花粉症の可能性もあるので、耳鼻咽喉科に相談しましょう。

Q2. 日常生活での注意ポイントはありますか？

秋でも春の花粉症同様、以下のことに注意が必要です。

- 花粉が付着しやすいウール素材の衣服は避けましょう。
- 症状がみられる方は外出時にマスクや帽子などを着用しましょう。
- 帰宅時には衣類をはたき、花粉を室

「秋の花粉症」

内に持ち込まないようにしましょう。

- 窓やドアはきちんと閉めて花粉をシャットアウトしましょう。
- こまめに掃除をして花粉を室内から除去しましょう。

Q3. 治療を受けた方がよいのでしょうか？

花粉症の症状、とくに鼻づまりを放置していると、睡眠不足から、仕事の効率に影響を及ぼす、運転の際に事故を起こすリスクが高まる、といった可能性も多く報告されています。

くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がでたら「これくらい大丈夫」と放置しないで、きちんと病院で診断・治療してもらいましょう。秋でも花粉症があることを認識し、早期から適切な治療をすることが重要です。

これから寒くなると増えてくるのが、かさかさ乾燥肌！
その陰に潜む皮脂欠乏性皮膚炎について専門の先生に
教えていただきます。



高橋 英俊先生

高木皮膚科診療所 院長
(北海道帯広市)

Q1. そもそも皮脂欠乏性皮膚炎ってどんな病気なのですか？

皮膚には元々潤いを守る成分(セラミド等)がありますが、それが体質的な原因や環境的な原因(気候や家が乾燥している等)で減ってしまうと、水分が抜けもれて乾燥が進み、皮脂欠乏症、俗に言う乾燥肌の状態になります。最近では環境的な原因から皮脂欠乏症の

方は増えています。

この状態になると、かゆみに対して敏感になってしまいます。かゆくて掻きむしってしまい湿疹が出てくると皮脂欠乏性皮膚炎と呼びます。

お子様や高齢の方に多い病気ですが、中高年の方でも少なくないので、かさかさに気づいたら注意が必要です。

Q2. どうやって治療するのですか？

まだ湿疹が出ていない皮脂欠乏症の状態でしたら、保湿剤で潤いを保ってあげれば十分です。市販の保湿剤でよいので、かさかさ肌に気づいたらお風呂上がりのスキンケアを心がけてください。

湿疹が出ているような場合は、保湿剤と弱めの外用ステロイド剤でコントロールします。かゆみの強い場合は抗アレルギー剤も飲んでいただき、かゆくて掻きむしることで湿疹がひどくなるのを予防します。

まずは“かさかさしてかゆみが出てき

「かさかさ乾燥肌」

たら”、皮膚科を受診することをお勧めします。

Q3. 日常生活で気をつけることはありますか？

まずはしっかり保湿しましょう。とくに内股や脛、お尻などは乾燥しやすい部位ですので、丁寧に保湿剤を塗りましょう。1日1回だけでもよいので、ひどくなる前に保湿剤を使うことを意識しましょう。タイミングはお風呂上がりがベストです。

他にもこんなことに気をつけてみてください。

- 加湿器で外から水分を補う。
- 石けんをしっかり洗い流す。
(液体石けんでかゆみが出る方は固形石けんを試すのもよい)
- お風呂でゴシゴシ洗わない。
(ナイロンタオルは避けましょう)
- 下着類を木綿のものに変える。
(チクチクするものは避けましょう)
- 掻かないように爪を切る。