✽ Total Beauty Project

この季節に急増のキーワード ▶▶▶

結膜炎

目の充血やかゆみなどのつらい症状が現れる結膜炎は、患者数がとても多い眼科系疾患です。日本人のおよそ15～20%が悩まされていると言われる花粉症の目のかゆみは、アレルギー反応によって起こる結膜炎「アレルギー性結膜炎」によるもの。原因となるスギやヒノキの花粉の飛散量がピークを迎えるこの季節、うまく対処して快適に過ごしたいものです。

What's 結膜炎？

結膜とは、まぶたの裏と眼球の白目部分を覆う薄い粘膜のこと。この部分に生じた炎症の総称を結膜炎と言います。細菌やウイルスなどの病原体による感染、アレルギー反応が原因で、目の充血や痛み、かゆみなどが生じます。

こんな症状が出たら結膜炎の可能性！

- □目が充血している
- □目がかゆい
- □目に痛みがある
- □目やにが多い
- □ゴロゴロとした異物感がある

結膜炎は原因別に 3種類

結膜炎は原因によって3つに分類することができます。
それぞれの原因を知ることで、つらい症状を予防しましょう。

1 ウイルス性結膜炎

プールの水や電車やバスのつり革、ドアノブを介して感染します。

予防 手洗いやうがいをする、目を擦らない

2 細菌性結膜炎

カゼなどの病気で、体の抵抗力が低下している時にかかりやすくなります。

予防 しっかりと休養をとる、手洗いやうがいをする、目を擦らない

3 アレルギー性結膜炎

花粉・ホコリ・ダニ・カビ・動物の毛などの「アレルゲン物質」が原因です。

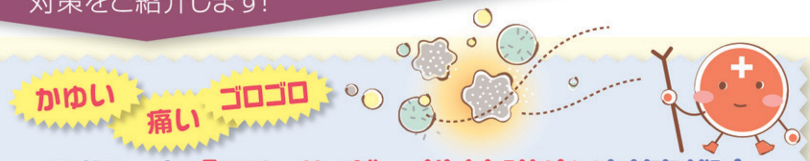
スギやヒノキなど花粉が飛散する春。
この時期に急増する「アレルギー性結膜炎」のしくみや
対策をご紹介します!

「アレルギー性結膜炎」はなぜ起こるの?

私たちの体は、体内に異物が入ってくるとそれを排除しようとして「免疫反応」が起こります。
アレルギー体質の人の体内では、花粉やホコリなど本来は反応しない物質を異物だと認識して、この免疫反応がはたらいてしまいます。
その結果、目にかゆみや充血などの症状が現れるのです。

Advice

毎年つらいアレルギー性結膜炎で悩んでいる人は、症状が出る前に眼科へ！早めに点眼薬を使用し始めることで、症状を軽くすることができます。

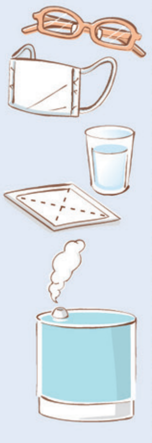


つら～い「アレルギー性結膜炎」対策術！

つらい症状を引き起こすアレルゲン物質を体に取り込まないよう、外出時やお家の中で意識して対策を行いましょう。

外出時
- メガネやマスク、帽子を着用しましょう

帰宅時
- 玄関の外で衣類や髪に付いたアレルゲン物質を払い落としましょう
- 手洗いやうがい、洗顔でアレルゲン物質を洗い流しましょう

お家で
- ホコリが溜まりやすい場所は、舞い上がりを防ぐため、濡れた雑巾で拭きましょう

花粉の季節のワンポイント
- 室内を加湿し、花粉を湿らせて床に落としてから、雑巾がけをしましょう