

花粉症対策

今年の花粉の飛散量は、前年より多くなる一方で、例年よりは少なめになる予想です。2月上旬ごろから飛散がスタートする見込みです。早めの対策を心がけましょう！

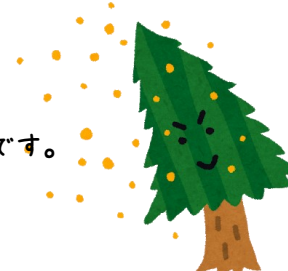
花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりだけでなく、目のかゆみ、涙、充血を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

治療

薬はくしゃみや鼻水などに効果のある抗ヒスタミン薬やステロイドの点鼻薬などが中心です。

治療の主体は発症後治療から**飛散前予防投与**へ
予防投与には4つのメリットがあります。

1. 症状が出る**期間が短縮**される
2. 症状が**軽くすむ**
3. 花粉飛散量が多くなった場合でも、**症状をコントロールしやすくなる**
4. 症状が**早く終わる**



花粉が飛び始める2週間ぐらい前から服用を開始することが効果的と言われています。

対策

1 花粉を体内に入れない

症状を緩和させるために何よりも大切なのは、花粉を体内に入れないことです。

花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入してくるため、その2つの侵入経路をふさぎましょう。

花粉症用のマスクは、正しく装着することで7~8割の花粉の侵入をふせぐことができます。

しかしつけ方を間違えていたり、サイズが合っていないかたりすればその効果は半減します。

マスクの装着時は以下の点に注意しましょう。

- 顔にあったサイズのマスクをつける
- ノーズクリップの形を鼻に合わせる
- プリーツを伸ばし、鼻から顎まで隠れるようにする
- くしゃみや鼻水で内側が汚れたらすぐに交換する

また、目の粘膜に花粉が付着しないように、花粉症用のメガネをかけることも効果的です。



2 花粉が飛ぶ日を把握する

花粉は特定の条件の日には飛散しやすいため、その日の外出を避けるのも効果的です。

花粉が飛びやすい条件には以下のものがあります。

- 気温が高く湿度が低い日
- 風の強い日
- 前日に雨が降った日
- 晴れた日の昼過ぎ
- 晴れた日の日没ごろ

反対に夜間や雨の日、気温が低い日は花粉が飛びにくいいため、外出する用事はその条件の日
に済ませておくのがよいでしょう。

3 粘膜から花粉を取り除く

マスクやメガネで対策しても100%の花粉を防ぐことはできません。

ある程度は花粉が粘膜に付着してしまいますので、しっかり取り除いておきましょう。

鼻うがいや洗眼で鼻の粘膜や目から花粉を取り除くようにしましょう。

