



あたたかくなってきたと同時に、鼻水・鼻づまりなどの花粉症症状に悩まされる人も増えていると思います。
今回は、花粉症についてのお話です。

■花粉症とは

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・鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

季節性アレルギー性鼻炎は、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では、約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。主なアレルゲンとしては、スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカバなどが知られています。

★主な症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまりの三大症状だけでなく、目の症状(かゆみ、なみだ、充血など)を伴う場合が多く、その他にノドのかゆみ、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。

■花粉症になってしまったら

病院で行われる治療のほかに、花粉が体に入らないようにする工夫や注意もとても大切です。

★花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報・花粉情報を入手しましょう。

一般的に、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります。

★外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時～3時頃)の外出もなるべく控えましょう。

外出時は帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて完全防備をし、コートもツルツルした素材で花粉の付着しにくいものを選びます。帰宅した際には、洗顔やうがいをして、体に付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。

★玄関・窓でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は玄関ではたき落とすなど、なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切なポイントです。ドア・窓を開けっぱなしにならないように気をつけましょう。

★洗濯物、布団にも注意を

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる場合があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落としましょう。

室内にもかなりの花粉が侵入します。掃除はこまめに行いましょう。

国民病ともいわれている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和しましょう。積極的に自分でできることに取り組み、つらいシーズンを乗り切ってください。
どうしてもつらい場合には、お薬による治療で症状をやわらげることもできますので、主治医へご相談ください。