

ポイントを押さえて乗り切ろう！花粉症対策

スギ花粉症の季節になりました。花粉症は花粉によって引き起こされるアレルギー疾患で、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎や、目のかゆみなどのアレルギー性結膜炎、のどの違和感や皮膚のかゆみなどの症状が見られます。

花粉症の主な原因と症状出現の時期

種類	症状出現の時期
スギ・ヒノキなどの樹木	春が中心
カモガヤなどイネ科の植物	初夏
ブタクサ・ヨモギなどキク科の植物	真夏～秋口



日本はスギ林の占める面積が大きく、花粉症の約70%はスギ花粉症と言われています。スギ花粉症の発生源の対策や、治療法などの研究が進められていますが、温暖化の影響で今後もスギ花粉の飛散量増加が予想されており、症状の有無に関わらず花粉症の対策が必要になります。

花粉症対策のポイント

体に侵入する花粉を少なくすることが大切です。花粉に関する情報は、毎年1月下旬から天気予報などで提供されます。そうした情報を活用して対策を行いましょう。

【外出するとき】

- ①花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は外出を避けましょう。
- ②マスクや眼鏡をつけましょう。
- ③服の素材はウールなどを避け、花粉が付きにくい凹凸のないつるつるした素材を選びましょう。

【帰宅したとき】

- ①衣服に付いた花粉を払い落としましょう。
- ②洗顔やうがいをして、顔やのどに付いた花粉を除去しましょう。

【家にいるとき】

- ①換気の際は窓を小さく(10センチメートル程度)開けましょう。
- ②こまめに掃除をしましょう。室内には、持ち込まれた花粉や窓からの花粉が残っています。

花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために「日頃から十分な睡眠をとる」「規則正しい生活を行う」「適度な運動をする」などして正常な免疫機能を保ちましょう。また、粘膜を正常に保つためにタバコを吸わない、過度の飲酒をしないといった心がけも大切です。

その他、花粉症や治療に関することは

アレルギーポータル(日本アレルギー学会・厚生労働省)をご覧ください。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)