

むこちゃん通信 vol.15



こんにちは やわらかな日差しに、ポカポカとした暖かい気候がうれしい春ですね。ただ春になると多くの人が悩まされるのが、「スギ・ヒノキ花粉症」。花粉症の症状が毎年出る方は早めに医療機関に相談することが大事です。また花粉の時期は、テレビやWebの天気予報でも花粉の飛散情報が提供されているので、そうした情報を参考に、花粉症の予防と対策を心がけましょう。今回は花粉症の原因や、対策と予防のポイントについてお話ししましょう。

花粉症の原因は？ 花粉症は樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目の痒み、喉の痛みなど、様々なアレルギー症状を引き起こす病気です。スギやヒノキの花粉が飛散する春がピークの花粉症ですが、夏や秋にも花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、喉の痛みなどの症状が出てくる人は、その時期の特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。花粉症と考えられる場合は、一度医療機関を受診してみましょう。



花粉症の飛散量は年によって違うの？ 毎年1月下旬ごろから、テレビの天気予報などで花粉情報を目にすることがありますよね。日本で最も多い花粉

症は、春先に見られる「スギ・ヒノキ花粉症」です。花粉を飛ばすのはスギ・ヒノキの雄花で、花粉の量は、前年の夏の気象に大きな影響を受けると言われています。



雄花が多くなり、花粉量がUP!



雄花が少なく、花粉量がDOWN!

また11月以降の気温によっても開花時期が早くなったり遅くなったりします。前記した花粉情報を活用して、花粉症対策をしましょう。

花粉症対策はどんなことをしたらよいの？ 花粉症の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。

外出する時

- ・マスク着用 → 通常のマスクでも花粉のおよそ70%、花粉症用だと84%の花粉を減少させる効果があるとされています。
- ・メガネ着用 → 花粉症用のメガネもありますが、通常のメガネでも、着用していないより目に入る花粉の量は減少します。コンタクトレンズを使用している人はコンタクトレンズの刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えた方がよいでしょう。
- ・服装について → 外出時はウールなどは花粉が付着しやすいために避けて、綿、ポリエステル素材を選びましょう。帽子をかぶることも効果的です。



外から帰った時

建物に入る前に衣類についた花粉を払い落とし、家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。洗顔やうがいも効果的ですが、水道水で洗うと粘膜を痛める可能性があるため、生理食塩水を用い、目は少し冷やして、鼻うがいの場合は体温程度に温めて使用しましょう。



治療法について 花粉症の治療法には、出てくる症状を抑えるための治療法(対症療法)、花粉に触れても症状が出ないようにするための治療法(アレルギー免疫療法)などがあります。症状がある方はまずお近くの医療機関の受診をお勧めします。

花粉症を悪化させないために 花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。日頃から規則正しい生活習慣を身につけ、睡眠をしっかりとる。適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。



政府広報オンライン
「花粉症で悩む皆さま! 早めの治療や予防行動を!」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html>)
「政府の花粉症対策」
(<https://www.gov-online.go.jp/fukusyu/kafanssyon/>)
をもとに加工して作成しました。

たんぽぽ薬局 武庫之荘店