



健康メモ

平成30年3、4月号

花粉症対策について

急に始まる酷い鼻水、くしゃみ、目の痒み等の症状、花粉症はとても悩ましい症状です。

花粉症とは：スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水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。花粉症は春によく聞く言葉ですが夏、秋、冬の他の季節でも起こります。

原因物質は：スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ケヤキ、コナラ等があり、一般的に最も多いと言われているのがスギ花粉症です。日本には花粉症を起こすと言われている植物が約 60 種類あると言われています！

<今からでもできるお家で花粉対策>

① 天気予報をしっかり確認！

その日の花粉の量を見ておき完全防備しましょう。

晴れて気温が高い、風が強い、雨上りの翌日などは花粉の量が多くなります。

② マスクをつけましょう！

マスクの装着は吸い込む花粉の量を約 3 分の 1～6 分の 1 に減らし、症状を軽くする効果があります。しかしマスクと顔の隙間が大きいとそこから花粉が入ってしまうので顔にしっかりフィットし、息がしやすく、使い捨てのものがオススメです。

③ メガネで花粉をブロック！

通常メガネを着けただけでも花粉を 40% 減少させると言われています。

花粉の飛んでいる時期にコンタクトレンズを使用するとアレルギー性結膜炎の症状を悪化させる可能性があるため目に酷いかゆみがある場合はメガネに変えましょう。

④ 換気をする際は窓を開ける幅を控えめに！

窓を開ける幅を10cmほどにし、レースのカーテンをすることで部屋に入ってくる花粉をおよそ 4 分の 1 に減らすことができます。窓から入ってきた花粉は床やカーテンなどに残っているので掃除をして下さい。カーテンにも花粉が付いているので定期的に洗濯しましょう。

3、4月に入っても症状が続いて困っている方もいると思います。他の季節の花粉症に悩んでいる方も、これらを実践して症状を悪化させないようにうまく工夫していきましょう！