



メディケア・くれ便り



立春が過ぎ暦の上では春となりました。寒波が遠ざかり少しずつ暖かい日が増えてくると、鼻がムズムズ、目がかゆい・・・花粉症の方にとっては憂鬱な季節がやってきます。日本では4人に1人が花粉症といわれます。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響しますが、去年は6月～8月にかけて「高温・多照・少雨」というスギの花芽形成にとって好条件が重なり、今年は例年に比べて花粉の飛散量は多くなると予想されています。

今回は自分でできる花粉症対策についてお話しします。

★マスク

マスクをつけることで約20～30%花粉を吸い込む量を減らすことができます。ただし、布やウレタンなどのマスクより、**不織布マスクの方が花粉を防御する効果は大きくなります**。自分の顔のサイズにあったマスクを選び、顔にピッタリつけることが大切です。



★メガネ

目の表面に花粉が付着するとかゆみや充血を引き起こし、アレルギー性結膜炎になります。普通のメガネでも目に入る花粉の量が約40%減少しますが、**防御カバーのついた花粉症用メガネを使用すると約65%も減少します**。コンタクトレンズの使用は、コンタクトレンズによる刺激でアレルギー性結膜炎を悪化させてしまいますので使用は控えた方が良いでしょう。



★手洗い・うがい・洗顔

手洗い・うがいはウィルス対策で日常的に行われていると思いますが、顔(特に目や鼻)に花粉がついたままでは、いくら薬で症状を抑えても意味がありません。**洗顔で顔についた花粉を洗い流しましょう**。外出先では、点眼薬で花粉を洗い流すことで目のかゆみを抑えることができるでしょう。

★保湿

冬の乾燥により肌の状態が悪くなってしまうと、皮膚からも花粉などの抗原が体内に侵入しやすくなり、アレルギーを引き起こしてしまいます。日頃から、良い皮膚の状態を保つよう心がけましょう。

★花粉を家の中に持ち込まない

外に出かける時は、花粉の付きにくいツルツルした素材の物を一番外側に着用すると良いでしょう。**家に入る前には必ず玄関で花粉をはらい落とし**、さらに帰宅したらまずシャワーを浴びて髪の毛や顔など体中についている花粉を落とすと、家の中に持ち込む花粉をかなり減らすことができます。また、衣類に花粉を付けないために、**洗濯物は部屋干し**にしましょう。



★外出を避ける

「晴れて気温が高い日」「空気が乾燥して風が強い日」「雨上がりの翌日や気温が高い日が2～3日続いた後」など特に花粉が多くなります。そんな日に一日中外にいて花粉を多く浴びてしまうと、いくら薬の飲んでも効き目はないでしょう。できれば**外出を避ける**か、または**行き先の変更**を考えてみましょう。天気予報や携帯アプリなどを活用して花粉の飛散量など確認すると便利でしょう。



花粉症予防の鉄則は**花粉を「吸わない」「付けない」「持ち込まない」**です。一日中外に出ないで過ごすことは難しいことだと思いますが、出来る対策は一つでも多く取り入れましょう。また、市販の薬も多く出ていますが症状のひどいときだけその場しのぎで使うのではなく、やはり専門医を受診し自分の症状に合った薬を処方してもらいましょう。