

今年は怖くない! 花粉症を 乗り切ろう!

いよいよ花粉症シーズンが到来。毎年悩まされているという人も多いのでは? そこで今回は、花粉症の季節を乗り切るための方法を紹介しします。

花粉症とは?

植物の花粉が鼻や目に入り、さまざまな症状を起こす病気のこと。体が花粉粒子を異物として認識し、花粉を体の外に追い出そうとします。その結果、鼻水やくしゃみなどが発生するのです。日本人の30%以上が発症しているといわれており、年々花粉症になる人が増えています。



教えてくれたのは…

堀病院 理事長 宇高 毅さん

くしゃみや鼻水など、花粉症のような症状が出たら早めに病院へ行きましょう。きちんと診断を受けて、自分に合った薬の処方を受けることが大切です。

花粉症度チェック!

下記のような症状があれば、あなたも花粉症かも。花粉症度をチェックしてみましょう。

- 連続したくしゃみが長期間続いている
- 毎年決まった時期に、同じ症状を繰り返している
- 水のように無色でさらさらとした鼻水が出る
- 雨上がりの晴れた日に特に症状が目立つ
- 目やまぶたに強いかゆみがあり、目が充血している
- 最近集中力が低下して、イライラしがち
- 熱はないのに、風邪のような症状が続いている
- 目がはれて涙が止まらない

●上記の項目が当てはまるほど、花粉症の可能性が!

花粉症に負けない! セルフケア方法

花粉症を予防するためには、徹底的に花粉との接触を避けることが重要。日常生活の中での花粉症を乗り切るためのセルフケア方法を紹介しします!

まずは今年の状況をチェック!

2013年花粉予報

2013年のスギ花粉の飛散開始時期は、例年並みの2月中旬ごろになるでしょう。飛散開始後は、春一番が吹くような、気温が高く、さらに風も強い日があると、多くの花粉が飛びます。なお、飛散開始前でもわずかに花粉の飛び日があるので、早めに対策準備を進めておくのがおすすめ。また、スギ及びヒノキ花粉の広島県の総飛散量は、例年並みになる見込みです。

取材協力/日本気象協会 中国支店 広島市中区八丁堀16-3 広島第一ビル8F ☎082-228-7040

こんな日は特に注意!!

- 晴れて気温が高い
- 空気が乾燥している
- 風が強い
- 雨上がりの翌日で晴れた日

花粉は気温が高いほど飛散しやすく、特に晴れた日に集中します。また、一般的に一日の中で飛散量が増えるのは、正午前後と夕方ごろといわれています。

花粉症を悪化させない生活の心得

●ストレスと過労を避ける

過労やストレスをためると、鼻の粘膜の防御機能が低下し、花粉が侵入しやすい状態に。

●バランスのとれた食事を心掛ける

栄養のバランスのとれた食事をすることにより、体の抵抗力が高まります。

●適度な運動を行う

免疫力を高めるには、適度に運動を行うことが大切。ただし、室内で行いましょう。

自分でできる花粉症対策

●花粉飛散情報をチェックして 外出時はマスクなどで完全防備を

天候によって花粉の飛散状況は大きく変わります。普段から気象情報や飛散情報をこまめにチェックしておきましょう。飛散量が多い日や多い時間帯は、外出を控えるのが賢明。外出する際は、メガネ、マスク、帽子でガードしましょう。



●花粉の飛散量が多い時間帯に 洗濯物や布団を外に干さない

日中に布団を干すと、花粉が大量に付着します。夜寝ている間に花粉を吸い込んでしまうので、屋外に干すのは控えて。もし、干す場合は、飛散量の多い昼過ぎと日没前後を避け、取り込む際にはしっかりと花粉を払い落としましょう。



●花粉が付着しやすい ウール素材の衣服は避ける

ポリエステルなどのツルツルとした素材の上着をはおると花粉が衣類に付着しにくくなります。逆に、ウール素材のものは花粉が付きやすく、落としにくいので注意が必要です。外出時は、中に重ねて着るなど、工夫しましょう。



●帰宅時には衣類をはたき、 花粉を室内に持ち込まない

花粉を室内に持ち込まないように、帰宅時には、玄関先で服や髪を丁寧にたたきます。うがいや手洗いを念入りに行い、手やのどの粘膜についた花粉を洗い流しましょう。花粉症の人だけでなく、家族全員にも協力してもらうことが大切です。



●窓やドアはきっちりと閉めて 花粉をシャットアウト

家の中にいる時でも油断は禁物。細かな粒子の花粉は、ちょっとした隙間からも侵入してきます。窓やドアは、しっかりと閉める習慣をつけましょう。開け閉めは、飛散量の少ない時間帯に素早く行い、回数もなるべく少なめに。



●こまめに掃除をして 花粉を室内から除去

部屋に花粉がとどまらないようにするためには、こまめな掃除が必要。フィルター性能の良い掃除機を使って舞いこんだ花粉を取り除きましょう。また、部屋の中を浮遊している花粉を除去するには空気清浄機を取り入れるとよいでしょう。

