



早めに始める! 家族の花粉症対策

～日常生活の中で、花粉を避ける工夫を～

花粉症は、花粉が身体の中に入ること、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ等の症状が現れるアレルギー反応です。スギが2～4月頃、ヒノキ科が2～5月頃に花粉の開花時期を迎えるので、春先の対策が必要です。

花粉を避けるためには?

家の中での注意として、花粉が多い日は窓を開けないようにし、洗濯物やふとんも外に干さないようにしましょう。こまめに掃除をして、床に落ちた花粉が舞い上がらないようにすることも大切です。舞い上がった花粉は空気清浄機を有効に活用し、フローリングや畳の部屋は掃除機をかけた後、雑巾で水拭きをしましょう。

外出するときは

花粉を避けるために、マスクとメガネの着用が有効です。マスクは顔の形に合うものを使用することが最も大切です。頬や鼻とマスクの間の隙間が少なく、呼吸がしやすいものを選びましょう。マスクによって、吸い込む花粉の量を3分の1に減ら



すことができます。メガネは花粉症用のものではなく普通のメガネでも、眼に入る花粉の量を約3分の1に減らすことができます。

服装は、ウールなどは花粉が付着しやすく、室内に花粉を持ち込みやすいので避ける方がよいでしょう。ナイロンやポリエステルなどの化学繊維や綿など、表面がすべて花粉が付着しにくい素材の服を選びましょう。帽子をかぶる、髪が長い人は髪を結ぶなど、できるだけ花粉が付着しないように心がけましょう。

帰宅時の注意は?

外出から戻ったら、家に入る前に衣服や帽子、髪の毛などについていた花粉を払い落とし、室内に花粉を入れないようにしましょう。そして、手洗い、うがい、洗顔をして、付着した花粉を洗い流しましょう。

花粉症の症状が少しでも出たら、早めに病院を受診する

毎年重い症状が出る人は、花粉が飛び始める2週間くらい前から抗アレルギー薬の服用を始めることで、症状が出るのを遅らせたり、症状が出ても軽く済ませることができま

す。初めて花粉症を発症したときは、かぜなどと間違えやすいものですが、眼のかゆみを伴うなど、かぜとは違う症状も見られます。花粉症かどうか調べてもらいましょう。

花粉症の治療

処方された飲み薬や点鼻薬は医師の指示に従って、きちんと継続しましょう。症状が出ていないとか、軽いからといって、自己判断で薬を中止しないようにしましょう。薬を継続していても、症状の改善が無い場合、眠気やだるさなどの副作用がある場合には、医師に申し出て、副作用の少ない薬に変更していただきます

副流煙も花粉症症状を悪化させますから、子どもを守るために大人は禁煙しなければなりません。自律神経の関与も大きいので、夜更かしを止め、規則正しい生活を心がけ、ストレスをためないようにしましょう。



Profile
 解説・指導
笠井 創先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室(東京都目黒区)院長。千葉大学医学部卒。医学博士。国保君津中央病院・耳鼻咽喉科医長。国立がんセンター病院・頭頸部外科医。横須賀共済病院・耳鼻咽喉科医長を経て平成2年にクリニックを開院。最新レーザーやラジオ波凝固治療を取り入れた治療を行なっている。



ウェザーニュース(weathernews.jp)の花粉情報

花粉情報を活用しよう

ホームページの花粉症情報やウェザーニュースで、花粉の飛ぶ量や地域の最新情報を知ることができます。花粉が多い日は、症状が重くなりやすいので、いつも以上に花粉を避けるように心がけましょう。