

健康だより

2024
FEB.
Vol.86

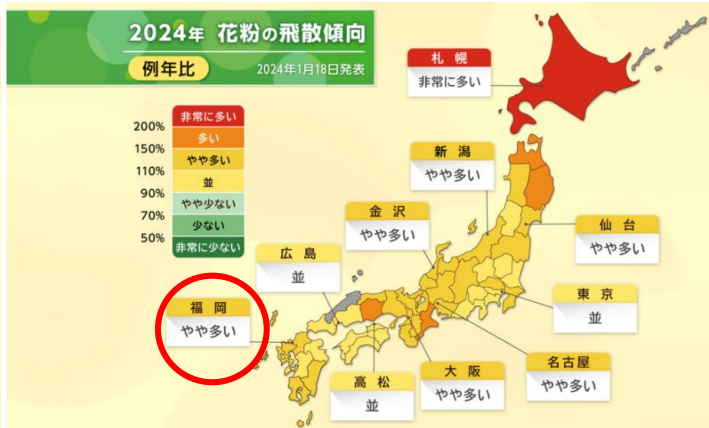
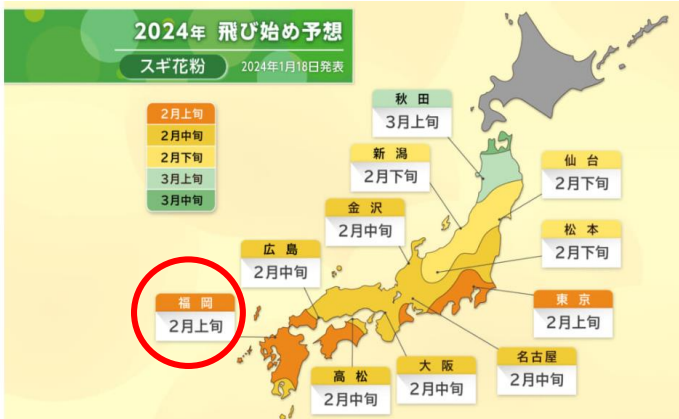
花粉症に備えましょう!!

■花粉症とは

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。症状としてはくしゃみ、鼻汁、鼻づまり、目のかゆみ、涙が流れる、目が充血するなどあり、症状が強くなると鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどに悩まされることもあります。

■2024年の花粉の飛び始め、飛散傾向予測

日本では、50種類以上の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。その中でも日本人の花粉症患者さんの約70%はスギ花粉が原因といわれています。スギ花粉の飛び始めや飛散傾向予想を参考に、備えを始めてみてください。



■花粉症の予防とセルフケア

予防では鼻と目に花粉が付着しないようにすることが大切で、眼鏡やマスクなどの防御器具が有効です。その他にも日常生活で気を付けるポイントを紹介します。

●花粉情報に注意する。

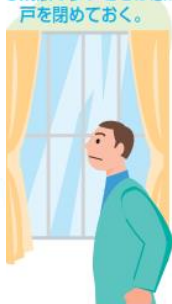
●飛散の多いときの外出を控える。

●飛散の多いときは窓、戸を開けておく。

●帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして、鼻をかむ。

●表面がけげばけした毛織物などのコートの使用は避ける。

●掃除を励行する。



また、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどの生活習慣の見直しや、禁煙も有効です。

症状が日常生活の支障となる場合は、薬剤師さんへ相談して市販薬で対応することや、内科や耳鼻咽喉科等の医療機関を受診下さい。各々の対策で、花粉症の季節を乗り切っていただければと思います。

