

# 花粉症について

2023. 3



関東地方では、2月～4月はスギ花粉、4月～5月はヒノキ花粉、6月～8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。気象庁のシミュレーションによると関東ではスギ林密度が増加傾向にあり、今後の患者数増加が懸念されます。

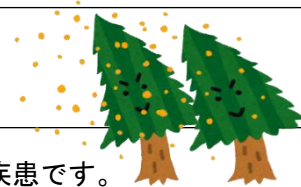
花粉症は誰でもいつでも発症する可能性があります。花粉症の症状は主に眼と鼻にあらわれますが、花粉飛散開始とともに症状がみられる人もいれば、花粉が大量に飛散するまで無症状の方もいます。また、飛散数によっても症状の程度は変わります。重症の方ではのどのイガイガ感、微熱や皮膚のかゆみなどの全身症状があらわれることがあります

## 花粉症を予防・症状を緩和するには



- ① **マスク**：花粉の吸い込む量を1/6～1/3まで減らすことができると言われています。花粉症でない方も花粉を吸い込む量を減らすことで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待できます。正しく着用することで効果が得られます。すき間から花粉が入り込まないようマスクの正しい着用方法を知っておきましょう。
- ② **うがい&洗顔**：喉に流れた花粉や口の中の粘膜、皮膚に付着した花粉を落とすために効果があります。風邪の予防にもなるため外から帰ったら必ずうがいをしましょう。
- ③ **メガネ**：眼の粘膜に付着する花粉を1/3～1/2まで減らすことができると言われています。花粉用ではなく一般的なものでも効果は得られます。コンタクトレンズは花粉がレンズと粘膜の間で擦れるため、花粉の時期だけでもメガネを使用した方がよいでしょう。
- ④ **衣類**：外から花粉を室内に持ち込まないために、花粉が付着しにくいポリエステル・綿・化学繊維などのすべすべした素材の衣類を選びましょう。ウール(羊毛)の服は花粉が付着しやすいためできるだけ避けましょう。いちばん花粉が付着しやすいのは髪の毛です。そのため、外に出るときは帽子を被る・長い髪はまとめるとよいでしょう。洗濯物(特にタオルや枕カバー等)は室内干しを行い、花粉が付着するのを避けましょう。
- ⑤ **タバコ・アルコールの除去**：タバコは粘膜を傷つけ、鼻の粘膜を刺激し鼻づまりが促進されます。また必要以上にアレルギー反応を活性化するため花粉の期間だけでも禁煙をおすすめします。アルコールも同様に悪影響を及ぼすため控えるのがよいでしょう。

## 病院で検査・治療



花粉症は一度発症すると長く付き合っていかなければならない疾患です。毎年春になると、なんだかボーっとして授業に集中できない…など、「実は花粉症のせいだった！」なんてこともあるかも知れません。花粉の症状が起こりはじめたごく初期で治療を行うことで、粘膜の炎症の進行を抑えられ、重症化を防ぐことができます。治療薬も1日1錠で効果を得られるものや眠気が出にくいもの(車の運転も可能)など生活に支障が出づらいものも増えてきています。花粉症は耳鼻科・眼科・アレルギー科をはじめ内科、皮膚科、小児科でも診療が受けられます。花粉症かな？と思ったらまずは病院で検査・相談をしてみましょう。