

花粉症対策は

1月から

● スギ花粉症が多いのは どの都道府県？

スギ花粉症患者数は1970年代前半より急増し、各地で増え続けています。全国でスギ花粉症にかかる人が多い地域はどこでしょうか。人口に対する病気にかかっている人の割合を有病率といいますが、スギ花粉症の有病率は、太平洋側・中部地方が高く、日本海側・瀬戸内地方では低いようです。

それでは、長野県のスギ花粉症の有病率はどのくらいでしょうか。実は、長野県は山梨県に次ぎ全国で2位（25・9％）となっているのです。4人に1人はスギ花粉が飛ぶ春に、鼻の具合が悪くなる計算になります。なお、スギ花粉症有病率の全国平均は16・2％であり、低い県は沖縄、北海道、鹿児島です。

● スギ花粉症に対する

注意は1月から

スギの花粉が飛び始める（初観測日）のは、関東地方では1月中旬から、長野県では2月始めと言

われています。例年、スギ花粉症の症状が早く出る人や重い症状が続く人は、花粉前線が来る前から注意が必要です。

生活習慣の中でのアレルギー症状を悪くするものと良くするものを下の表に示しました。十分な睡眠、適度の運動、適度の飲酒、規則正しい生活、禁煙が重要です。神経質、ストレスも大敵です。不満をもたず、適度に緊張した生活を送りましょう。

● 治療はいつから？

花粉症の治療法には減感作療法や手術療法などさまざまな方法があります。患者さんへの負担や花粉が飛散する季節のみ症状が出ることを考えると、薬物治療を行うことが一般的です。薬物療法には症状が重症でない限り抗ヒスタミン作用を持つ経口抗アレルギー薬を中心に治療を開始します。

それではいつから治療を始めたらいのでしょうか。花粉が連続して飛ぶ時期はその年の気象条件

によって異なり、花粉に対する感受性も人によってさまざまです。そこで、諏訪地方では2月に入って鼻がグスグスしたら医療機関で診察を受けるようお勧めします。アレルギー性鼻炎の三大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。この症状が出そう前からの治療を行うことで鼻粘膜の過敏性が抑えられ、結果的にシーズン中に服用する薬の総量を減らすことができますとされています。（医師会）

アレルギー性鼻炎症状の増悪・改善因子

増悪因子	改善因子
1) 睡眠不足	1) 規則正しい生活
2) アルコール過剰摂取	2) 適度のアルコール
3) 喫煙	3) 禁煙
4) 運動不足	4) 十分な運動
5) 過度のストレス	5) 笑顔、適度の運動
6) 高脂肪食	6) 魚中心のバランスのとれた食事