

花粉症の セルフケア

現在、日本人の約20%が花粉症とされ、もはや国民病とさえ言われています。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、鼻のアレルギー症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまりの三大症状）などを起こす病気です。

今春に飛散するスギ花粉の量は、昨年の夏が猛暑で少雨であったため、花粉を飛ばすスギの雄花の成長が盛んで、飛散量が少なかった昨年春に比べ10〜30倍、例年比でも1.5〜2倍におよぶのではないかと予想がされています。

セルフケアのポイント

避花粉3原則「吸わない」「浴びない」「持ち込まない」が予防対策の基本

1 花粉情報に注意する。
2 外出は、花粉飛散の少ない日に、なるべく肌の露出を少なく

して、花粉を吸い込んだり、皮膚に浴びないようにする。

3 飛散の多い時は、花粉の侵入を防ぐため、窓、戸を閉めておく。

4 マスクやメガネ、帽子などは、外出時の花粉回避の基本アイテム。マスクやメガネには、花粉専用のももありますが、普通のマスクでも軽く水を湿らせたガーゼを1枚入れる工夫をするだけでも有効です。

また、コンタクトレンズは涙の流れが悪くなり花粉が停滞しやすいので、できればメガネに切り替える方がよいようです。

5 表面がけげばした毛織物などのコートの使用は避ける。

衣類に付いた花粉が鼻や目の粘膜に付着することもあります。できるだけ、毛皮や毛足の長いセーターよりもポリエステルやナイロンなどのすべすべした素材のコートを着るようにしましょう。

6 帰宅時、衣類や髪の毛をよく払い入室する。必ずうがいや洗顔をすることを習慣化して、皮膚や粘膜に浴びた花粉を取り去るようにします。

見落としがちなのが洗濯物です。洗濯物には花粉がかなり付着していることがあり、外でよく払い落としてから取り込むようにしましょう。

7 室内に花粉を持ち込まないように入気をつけても、どうしても入り込んでしまいます。こまめ

に掃除機をかけるなど、掃除を徹底して室内の花粉を除去しましょう。

また、室内が乾燥していると、鼻やのどの粘膜が乾燥して花粉症を一層ひどくすることがあります。加湿器などを使って室内の湿度を50%くらいに保つとよいでしょう。

セルフケアをきちんと行い、症状を緩和し、つらいシーズンを乗り切りましょう。
(医師会)