

春をさわやかに 迎えましょう♪

厳しい寒さも和らぎ、梅やこぶしのつぼみがほころび始めると、春の訪れを感じます。春は新生活のスタートを切る時期でもあります。花粉症の方にとっては最も辛い時期とも言えるのではないのでしょうか。

■春に代表される花粉：スギ花粉

花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が一番多く、花粉症患者の7割と言われてます。花粉症でスギ花粉が1番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるといふ広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。



■花粉飛散の要注意日

- ・ 風が強く、晴天の日
- ・ 最高気温が高い日
- ・ 湿度が低く、乾燥した日
- ・ 雨上がりの翌日の晴れた日

このような日には、花粉が飛散しやすくなりますので、お出かけ前や出勤前には天気予報を確認し、花粉に対する備えをするようにしましょう。

■花粉症セルフケアのポイント

(1) 室内に入る花粉を防ぐ

上記にあるような天気の日にはなるべく外出は控える。外出する場合には、花粉が付着しやすい素材の着用は避ける。上着は表面がスベスベした素材のものなどがお勧めです。また、家に入る前には、衣服や髪に付着した花粉をはたき落とす。髪の毛が長い場合は縛ったりまとめておくなど花粉が付着しにくい対策をとることが大切です。

(2) 室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。そのため加湿器を利用し、室内の湿度を上げれば空中での浮遊を防ぐことが出来ます。床に落ちてきた花粉はこまめに掃除をして花粉を除去しましょう。また、窓や戸のむやみな開閉は避けるようにしましょう。

(3) 身体に入る花粉を防ぐ

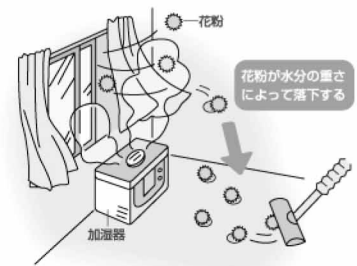
外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用することで身体に入る花粉を効果的に防ぐことが出来ます。外から帰宅した後は、花粉をよく払い、洗顔・うがいをして花粉を身体に入れないようにしましょう。

(4) 喫煙や飲酒などは控えめに

アルコールは鼻の粘膜の血管を拡張させる働きがあるので、もともと腫れていた鼻の粘膜がさらに腫れることによって鼻づまりがひどくなってしまいます。また、タバコは鼻やのどの粘膜を刺激して症状を悪化させるので、アルコールやタバコは控えるようにしましょう。

(5) 食事や睡眠に注意しましょう

食事内容の欧米化も花粉症患者が増加した要因の一つと言われています。動物性タンパク質、高脂質の食事内容に偏ると花粉症を発症しやすくなります。偏食、睡眠不足、ストレスなど免疫力が低下すると花粉症を引き起こしたり、悪化させることにつながりますので日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。



■薬物による予防法

基本的には治療としての薬物療法となります。薬物を花粉症の季節前から予防的に服用し始める（初期療法）とより効果的で、花粉症の治療期間も短くなります。完全な予防にはなりませんが、症状が出てから治療を始めるより効果的であることが報告されています。

☆花粉症の治療として薬物などによる治療（メディカルケア）は必要ですが、同時に、花粉から自分の身を守るために体調や環境を整えること（セルフケア）も大切です。積極的に自分に出来ることを取り組み、辛い時期を乗り切りましょう。