



アストの健康たより

令和5年3月号

早めの花粉症対策！！



春が待ち遠しい今日この頃ですが、花粉症の方にとってはつらい季節がやって参ります！
今年の花粉の飛散開始はスギ花粉が2月の末から始まり3月がピークを迎え、少し遅れてヒノキ花粉となります。そこで大切になるのが花粉症対策です！！
早めに対策をして、飛散のピーク時に慌てないようにしましょう。

（１）花粉を取り込まない工夫をしよう！

- ①外出時にはマスクやメガネのほか、つばの広い帽子やスカーフを着用する。
- ②花粉のつきにくいツルツルした素材の衣服を着用し、ウールの服は避ける。
- ③帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- ④床に落ちた花粉を舞い上げさせないように注意しながら掃除を行う。
- ⑤飛散量が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。
- ⑥空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。



（２）生活習慣を見直そう！

①睡眠不足にならないように、規則正しい生活を送る・・・睡眠が足りてないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。

規則正しい生活リズムをつくるのはもちろんですが、寝付きやすい環境づくりも大切です。

②ストレスのため混みは、花粉症の大敵！・・・ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すとされています。免疫のバランスが崩れると、ちょっとした花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。日頃から、趣味やスポーツでストレスを発散するよう心がけましょう。体が疲れていると思ったら、無理せず休養をとりましょう。

③アルコールの飲みすぎは、症状の悪化に！・・・日々のストレスを発散するのにお酒を飲む方も多いのでは？でも、お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起しやすくなります。さらに、おつまみとして食べるものには高タンパク、高脂質のものが多く、食べ過ぎると免疫力を低下させ、花粉症によくないとされています。

春は、お酒を飲む機会が増えるシーズンですが、飲み過ぎないように注意しましょう。



④喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意！・・・タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。喫煙者は自身のタバコの煙が悪影響を及ぼしますが、タバコを吸わない人も喫煙者の煙によって刺激を受けてしまいます。部屋では空気清浄機を使って空気をキレイにしたり、外出時はマスクなどをきちんと着用しましょう。

⑤早朝ランニングやジムなどで、適度な運動を！・・・花粉症シーズンは外出を敬遠してしまい、気がつけば運動不足に。運動不足により体力が低下すると免疫のバランスが崩れることにつながる可能性もあり、結果的に花粉症が悪化してしまうことも。花粉の飛散の少ない午前中にランニングやウォーキング、またはジムやプールなどの屋内での運動を取り入れてみましょう。

（３）花粉症にはより良い治療があります🏥病院を受診しましょう！

①飲み薬・・・飲み薬の種類によって治療の目的となる症状は異なります。くしゃみ・鼻水の治療への使用や、初期療法にも用いられます。

またアレルギー免疫療法*として、舌の下に投与する治療薬が用いられる場合もあります。

②点鼻薬・・・くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状が強い患者さんには、鼻噴霧用ステロイド薬が使用されます。

③点眼薬・・・眼の症状に対しては、主に目薬（点眼薬）が処方されます。

④注射・・・重症の場合に検討する抗IgE抗体療法とは2020年に保険適用となった新しい治療法です。重症のスギ花粉症患者が対象になる注射で、気管支ぜんそくや原因不明の慢性じんましんなどで使われている「オマリズマブ」という薬を注射するもので、月に1～2回、3か月ほど継続して使用します。



参考：花粉症ナビ（花粉症の症状に悩む人たちの情報サイト）花粉飛散情報2023（日本気象協会）