



アストの健康たより

令和6年2月号

早めの花粉症対策！！

今年は暖冬のため、花粉の飛散がそろそろ始まっているようです。長野県のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は昨年より少ないようですが、それでも花粉症の方にとってはつらい季節の到来です！！

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) 花粉を寄せ付けない、花粉症対策のご紹介！

- ①外出時にマスクを着用すると取り込む花粉を70%も削減できるそうです。外出時にはマスクを着用しましょう。
- ②外出時には花粉を寄せ付けないツルツルした素材の衣服を着用し、つばの広い帽子をかぶる。
- ③メガネを使用すると取り込む花粉を40%も減少できるそうです。
- ④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。
- ⑤換気をする場合は、カーテンを使用すると侵入する花粉を約1/4に減らせるそうです。
- ⑥飛散量が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。
- ⑦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) 花粉症のセルフケア！

- ①**自分でできるセルフケア！**・・・外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする。
花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには無用な外出は避ける。家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。
- ②**睡眠不足にならないように、規則正しい生活を送る**・・・睡眠が不足する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。
- ③**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、免疫のバランスを崩すと言われています。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。
- ④**アルコールの飲みすぎは、症状の悪化に！**・・・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こりやすくしてしまいます。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言われています。
- ⑤**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。
- ⑥**早朝ランニングやジムなどで、適度な運動を！**・・・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) 花粉症には早めの治療を！かかりつけ医を受診しましょう！

- ①**飲み薬**・・・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。
- 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**・・・減感作療法などがあります。



アレルギー治療薬の使用法として、花粉飛散開始とともに薬剤の投与を始める初期治療が一般的になっています。季節が始まって症状が出現してから薬剤を服用し始めるより効果が高いそうです。



参考：花粉症花粉症の疫学と治療そしてセルフケア（厚生労働省）