

## 🌸 早めの花粉症対策 2026



今年は去年の猛暑の影響で、花粉の飛散量が多く、開始も早めと予想されています。

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。

### ■ 花粉を寄せ付けない基本対策

- マスク・メガネの着用 ⇒ 花粉の侵入をしっかり防ぐ。
- ツルツル素材の衣服+つば広帽子 ⇒ 花粉が付着しにくい素材を選ぶ。
- 帰宅時の花粉落とし玄関で衣服を払う ⇒ うがい・手洗い・洗顔。
- 換気は早朝・夜間の短時間で花粉が少ない時間帯を狙う。
- 布団・洗濯物の外干しは控える（飛散量の多い日は特に注意。）
- 空気清浄機の活用 ⇒ 花粉・ダニ・ハウスダスト対策に有効。



### ■ セルフケアで症状を軽減

- 食生活の見直し発酵食品 ⇒ (ヨーグルト・味噌)、ビタミンC食品を積極的に。
- 十分な睡眠と生活リズムの安定 ⇒ 睡眠不足は免疫バランスを崩しやすい。
- ストレスをためない趣味・運動でリフレッシュ。 ⇒ 疲れたら休養を。
- アルコールの飲みすぎに注意 ⇒ 血管拡張で鼻づまりが悪化しやすい。
- 喫煙・受動喫煙を避ける ⇒ 鼻粘膜を刺激し、症状を悪化させる。
- 適度な運動を習慣に ⇒ 午前中のランニングや屋内運動が効果的。



### ■ 早めの治療でピークを乗り切る

- 抗ヒスタミン薬：くしゃみ・鼻水を抑える
- 点鼻薬・点眼薬：鼻づまり・目のかゆみを緩和
- ステロイド薬：重症時に使用（医師の指導のもとで）



### ■ 🌞 2026年のポイント 🌞

- 飛散開始が早まる可能性 ⇒ 暖冬の影響で例年より早く症状が出る人が増える見込み。
- スギ花粉の“長期化”に注意 ⇒ 去年の猛暑で花芽が多く、飛散期間が長くなる可能性。
- 室内対策の強化が重要 ⇒ 微粒子化した花粉が室内に入り込みやすいため、  
空気清浄機・こまめな掃除がより効果的。
- 早期受診・早期投薬が有効 ⇒ 症状が出る前から薬を開始するとピーク時の負担が軽減。