

～春の花粉症シーズン到来!? その前に…～



花粉症にもいろいろな種類があり、その原因となる花粉によって流行時期が異なります。例えば、春に流行するスギ花粉症、原因はもちろんスギ花粉ですが、今では日本人の4人に1人、国民の約25%が患者であるといわれています。

つらい花粉症ですが、基本的に完治することはないといわれています。いかに花粉症と付き合っていくかがポイントです。

本格的に花粉が飛び始める前に、準備をしておきましょう。

花粉症を迎え撃とう!

◆まずは自分の花粉症の原因を知りましょう

医療機関で血液検査などを受けて、自分の花粉症の原因を調べてみましょう。実は花粉症ではなく、鼻炎だったりすることもあります。

◆からだを鍛えましょう

他の病気にも言えますが、普段から体力をつけ、免疫力を高めると花粉症の症状が出にくくなります。

◆ストレスをため込まない

花粉症状にはストレスが大きく関係します。花粉症が一番のストレスかもしれませんが、何か気分転換になることを生活に取り入れてください。

◆家の中を掃除しましょう

できるだけ拭き掃除をしましょう。掃除機では、花粉が部屋中余計に舞い上がることがあります。また、加湿器などを使って乾燥を防ぐことも有効です。

◆家に花粉を持ち込まないようにしましょう

帰宅したら、衣服についた花粉を落としてから家の中に入りましょう。ブラシで払うだけでも効果があります。シャワーを浴びたり、洗顔・うがいをするのも効果的です。

◆外出する時は花粉対策をしましょう

マスク・めがね・帽子など、できるだけ外気にふれないように準備しましょう。服装も、ウールや毛皮よりも表面がツルツルしたものが花粉が付きにくいです。

◆こまめに花粉情報をチェックしましょう

花粉がよく飛ぶ時期になると、テレビやラジオ、新聞などで花粉の飛散情報が流れます。

事前にチェックして対策しましょう。なお、一般的に花粉が多く飛ぶ日は「①晴天で乾燥した日 ②風の強い日（特に南風） ③温度と湿度が高い日 ④雨の翌日」です。