

花粉症を乗り切るために…

人間の体の中には、外部から入る細菌やウイルスに対して、白血球やリンパ球がこれらを異物と認識して撃退するメカニズムがあります。「免疫システム」と呼ばれる、このシステムが本来のバランスをくずし、外部からの刺激に過剰に反応して起きるのがアレルギーの様々な症状です。

花粉症の場合、スギ・ヒノキなどの花粉のように、人体にそれほど害のないものまでを、激しく撃退してしまうとする免疫システムが、くしゃみや鼻水・涙・鼻や目の炎症などを引き起こすと考えられています。



■セルフケアのポイント

1 花粉情報をチェック

TVやインターネットで、気象情報・花粉情報を入手しましょう。



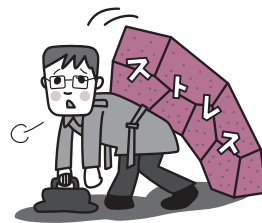
2 花粉をシャットアウト

- ①外出するときはマスク・メガネ・帽子等を着用する。
- ②花粉を家の中に持ち込まない。外出から帰ったら、玄関前で衣服や髪についた花粉をよく払い落とす。洗濯物や布団はなるべく屋外に干さない。屋外に干した場合、よくたたいてから取り込む。日中は花粉が多いので、窓を開けない。外出から帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。
- ③普段より掃除をまめに行う。



3 体調をコントロールする

- ①栄養バランスのよい食事を取る。
栄養の偏りは、体に様々な変調をきたします。
ファーストフードやインスタント食品のとりすぎには注意しましょう。
- ②酒・たばこ・香辛料などの刺激物を控える。
- ③適度な運動を心がける。
- ④皮膚を鍛える。
- ⑤ストレスをため込まない。
- ⑥睡眠不足や過労を避ける。
- ⑦風邪をひかないように注意する。



■早めの治療で楽に乗り切りましょう!!

花粉症は、症状が出てから治療を開始するより、花粉が飛び始める2週間ぐらい前から症状を抑える薬の内服を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。

今シーズンを楽に乗り切りたいと考えている方、かかりつけ医と相談してみてもいいでしょうか。