

花粉症の季節です

現在、日本人の約20%が花粉症といわれ、また最近では次第に低年齢化しており、年々患者が増加しているのが現状です。

もはや国民病といわれている花粉症ですが、積極的に自分でできることに取り組んで症状を緩和し、つらいシーズンを乗り切りましょう。



■花粉症の症状

典型的な症状として目のかゆみ、涙が止まらない、くしゃみ、鼻水、鼻が詰まるなど、多くの症状は目や鼻に現れます。その他、外気にさらされている顔や首、目のまわりや耳の中がかゆくなったり、肌が荒れたりすることもあります。



■花粉症を引き起こす植物

日本人の8割はスギ花粉が原因といわれていますが、他には4月から5月にはヒノキがあり、6月から8月にはカモガヤなどのイネ科の植物、8月から10月はブタクサなどのキク科の植物と、一年中花粉が飛んでいます。



■花粉症をコントロールする方法

○花粉情報をチェック

テレビやインターネット等で気象情報・花粉情報を入手しましょう。

○晴れた日などは外出を控えめに

晴れた日など花粉の飛散の多い時や、1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時から3時頃）の外出はなるべく控えましょう。

○ドア・窓を閉める

飛散の多い時は、窓や戸を閉めておきましょう。

○洗濯物・布団にも注意

外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落としましょう。

○掃除はこまめに

室内にも花粉は侵入しています。ソファやカーテンも忘れずに。

○外出時は完全防備で

帽子・マスク・眼鏡を身につけて、コートなどもツルツルした素材を選びましょう。

○ストレスを避け、十分な睡眠をとる

過労や精神的ストレスは、花粉症の症状を悪化させることとなります。

○酒やタバコ、刺激の強い香辛料は控えて

花粉症の症状を悪化させることとなります。

○玄関前で花粉をシャットアウト

衣服や髪に付いた花粉を取り払ってから家に入りましょう。

○外出後は、うがい・手洗い・洗顔をする

体に付いた花粉をきちんと洗い流しましょう。

