

今回のテーマは花粉症です。環境省の発表では、平成20年春の花粉の総飛散量は、東海から関東、東北では平成19年春に比較して1.5倍から3倍に増加する地域が多い見込みです。

2008年スギ花粉前線・各地飛散予測



スギ花粉の飛散開始週が同じ地点を線で区切った予測前線図で、2008年のスギ花粉前線は現段階では平年並と予想しています。実際の飛散開始は関東南部や東海では2月上旬になると予想します。

花粉症の症状

- * 鼻の症状 (花粉症の三大症状) : ①くしゃみ、②鼻水、③鼻づまり
- * 目の症状 : かゆみ、充血、千カ千カして涙が止まらない
- * その他の症状 : 顔の皮膚がピリピリしたり、全身がかゆくなることもあります。また、ゼイゼイして呼吸が息苦しくなるといった喘息のような症状や頭痛、集中力の低下、イライラ感など、花粉症は心身ともに悪影響をおよぼしてきます。

花粉症の治療法

原因花粉とできるだけ接触しないような生活を行うことから始めます。そして、花粉の飛散する季節に薬物療法を行います。

* 内服薬

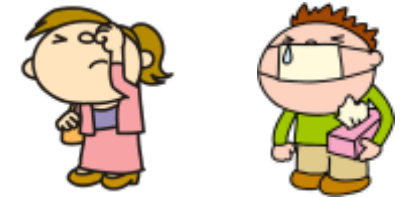
くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンをおさえる成分が入っています。鼻、目、のどなどそれぞれに働いて、花粉症のつらい症状をやわらげます。

* 点鼻薬

鼻水、鼻づまりを速やかにとめることができます。また、鼻の粘膜の充血やはれをおさえ、鼻のとおりをよくします。点鼻薬は、眠気をもよおすことが少ないという利点もあります。

* 目薬

目のかゆみや充血をやわらげます。



日常生活の対策

規則正しい生活をしましょう

不規則な生活やストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまうと、ちょっとした刺激でも症状がでてしまいます。生活のリズムを守って健康的に過ごしましょう。

* 外出時の服装

外出時に限らず、花粉症の季節の衣服はできるだけ花粉が付きにくい素材(化繊・木綿生地など)を選びましょう。これらの素材だと、付着した花粉も簡単に払い落とすことができます。そして、外出するときは必ずマスクとメガネをしましょう。

マスクは口や鼻に入る花粉を約90%以上、メガネは目に入る花粉を1/3に減らすといわれています。また、湿らせたガーゼをマスクにはさむことで花粉防止効果は一段とアップします。なお、湿らせたガーゼは鼻に適度な湿気を与え、粘膜を守ることにもなります。

* 家事

花粉は気温の高い午後に多く飛びます。掃除や洗濯はできるだけ午前中に済ませましょう。また、掃除のときにはなるべく窓を開けず、花粉が室内に入るのを防ぎましょう。

* 帰宅したら

家に入る前に、必ず衣服に付いた花粉を払い落としましょう。そして、目を洗う、うがい、鼻をかむことで目、鼻、のどの花粉を取り除きましょう。