



いよいよ花粉の季節がやってきました。今月号のテーマは花粉症です。今年の花粉飛散量は昨年と比べ減少する見込みですが、油断は禁物。しっかりと対策をとって、花粉の季節を乗り切りましょう！

そもそも花粉症って何？

花粉症とは植物の花粉が原因となって起こる**アレルギー性の病気**のことです。主な症状には鼻炎と結膜炎がよく見られ、まれに喘息・咽頭炎・皮膚炎・外耳炎などになる場合もあります。

花粉飛散開始日

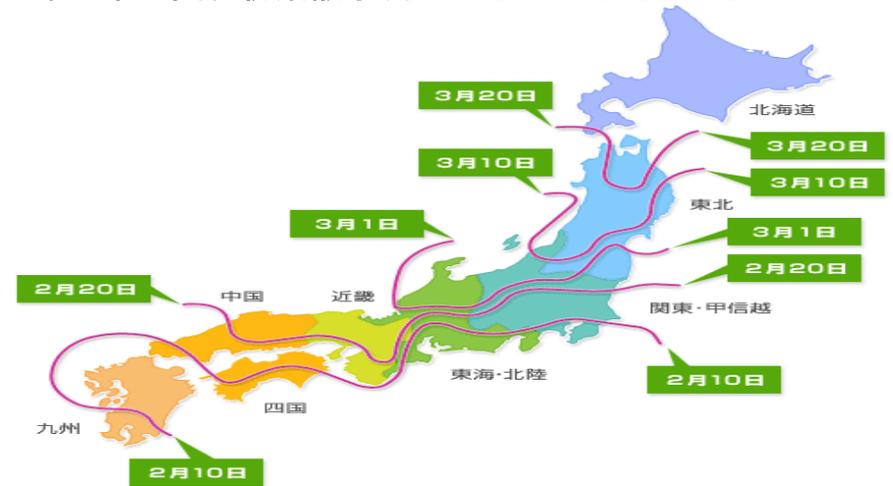
24時間で1cm×1cm当たり、スギ花粉が1個以上2日続けて観測された初日を指します。例年、この日以降に花粉が一気に飛び始めるといわれ、花粉症の患者さんにとってはまさに戦い日々が始まるわけです。

時期的には、気温の高い地方から順に飛散開始日を迎え、2月初旬から3月中旬にかけて、ほぼ全国的にスギ花粉を観測します。沖縄県と北海道はスギがないため除外されています。

2007年花粉情報！！

2007年 春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は全国的に過去10年平均より少なめでしょう。また2006年と比較し、東日本では多くなる地点もありますが、おおむね同じ程度でしょう。西日本はおおむね1/2前後の少ない見込みです。

過去10年の平均値(平年)と比較すると、2007年の飛散数は東日本で30～50%、西日本は50～100%、また2006年と比較しても東日本は総じて同程度、西日本は50%前後、一部同程度でしょう。



花粉症対策！

『快適空間づくり』

- 外出から帰ってきたら、①玄関で花粉を落とす、②上着や帽子は玄関に置く、③手洗い、うがい、洗眼、そして洗顔(シャワー、洗髪ができれば完璧です！)を日課にし、肌や粘膜に付いた花粉を洗い流し、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。
- お部屋の換気は花粉の飛散が少ない**早朝**にしましょう。
- 洗濯に最適な日ほど、花粉が多く飛びます。**洗濯乾燥器**や**内干し**がおすすめです。
- 最近では香りの効果として、**アロマオイル**を用いる研究もされています。**ペパーミント**や**ユーカリ**、**サイプレス**といったオイルが花粉症には効果があり、洗面器に1～2滴アロマオイルを入れて、蒸気を吸入すると症状が楽になります。当院でもアロマオイルを使った空間ケアをしています。

『治療』

症状の重傷度により、**抗アレルギー剤**や**ステロイド剤**の処方がされます。最近では、小児にも使用できる眠くなりにくいお薬もありますので、お気軽に医師へご相談下さい。