

今年は大危険！！花粉症

今年は、夏の猛暑の影響で、スギ花粉を生産する「雄花」が急成長！！2月上旬から飛散し、花粉量は、例年の5倍以上になると予想されています！既に花粉症の人も、そうでない人も今年は要注意です！！

花粉症って何？

→花粉症とは「花粉」に対する**体のアレルギー反応**のことです。毎年、大量の花粉にさらされることで発症し、鼻水やくしゃみ、目の痒み・充血などを引き起こします。一般的に2月～4月にかけては、「スギ花粉」。3月～5月ごろは「ヒノキ花粉」の花粉症です。今年はスギ花粉だけでなく、ヒノキ花粉も多くなることが予想されており、5月ごろまで注意が必要です。現在、花粉症で無い人も突如発症する可能性があります。



花粉症の治療と対策は？

→残念なことに「花粉症」が自然に治癒することは少なく、花粉が飛ぶ限り毎年症状に悩まされることになっていきます。症状は花粉の量が多ければ、多いほど重症化します。治療法・対策としては、薬物療法と花粉への接触を避ける方法があります。

- * **症状が出る前に初期治療を行う**：花粉症だとわかっている方は、花粉症の症状が出る前に病院受診し、花粉に対するアレルギー症状を予防するお薬を内服しましょう。症状が出る前から予防薬を内服できた場合、その年の花粉症の発症を遅らせたり、症状を軽くしたいすることができます。
- * **自分に適した薬で症状をコントロールする**：花粉症の症状はくしゃみや鼻をかんだ回数、鼻づまりで重症度が分類されます。自分自身の症状を記録し、自分の症状に応じた薬を服用するようにしましょう。市販薬はあくまでも一時的な補助と考え、耳鼻科などの専門医を受診するようにしましょう。薬には内服薬の他に鼻や目に直接使用するタイプのももあります。日中の眠気などにお悩みの方は良く相談するようにしましょう！
- * **花粉との接触を避けるようにする**：一番の基本となる予防法になります。
 - 花粉情報に注意し、多い日は外出自体を避けましょう！
 - マスクを使用するようにしましょう！花粉用のマスクの装着で花粉を吸い込む量が約6分の1に減少と言われています！
 - メガネを使用しましょう！特に普段コンタクトレンズを使用されている方は、花粉症で目が炎症しているところに刺激を加えることになり、結膜炎などを起こしやすくなります。
 - ウール製品など、花粉が表面につきやすい服装は室内に花粉を持ち込むリスクが高まります。外出の際には、服装にも気を配るようにしましょう！
 - 洗顔・うがいなどを実施しましょう！
 - まめに掃除するようにしましょう！その際、窓の開閉は最低限に止めましょう。

