



【そろそろ花粉症の季節です】

毎年、日本人の10人に1人が花粉症に悩まされています。今や国民病とも言われる花粉症ですが、じつは3歳前後から発症する小児の花粉症が増加していると報告されています。理論上は生後に花粉シーズンを2度経験すると花粉症を発症する可能性があります。春の訪れとともに、花粉症の季節になりますので、今月号は花粉症の予防対策について、お話をします。

1) よく晴れて風の強い日、乾燥した日の外出は控えましょう。

予防の第一は、アレルギーの抗原(例えばスギ花粉など)に近づかないことです。天気予報に注意しましょう。遊び盛りの子どもが一番かわいそうですが、花粉は風に乗ればかなり遠くからでも飛んできますから、この時期は外で遊ぶのは控えめに。

2) 外出の時は、マスクを忘れずに！ できればメガネや帽子を身に着けて。

外出時は、花粉予防マスクの他、できれば花粉防止メガネや帽子を身に着けましょう。花粉予防マスクは薬局で、花粉予防メガネは眼鏡店などで販売されています。

3) 帰宅した時、玄関の前で頭髮や衣服から花粉をはたき落とし、入浴時には必ず洗髪を！

家族のなかに一人でも花粉症の患者さんがいる場合、本人の心がけばかりでなく、家族みなさんの協力がなければ、花粉は家の中に持ち込まれてしまいます。



4) 帰宅後は、洗顔、うがいをしましょう。

細心の注意をしても、花粉は眼鼻や喉の粘膜に飛び込んできます。帰宅後は眼を洗い、洗顔、うがいの励行を心がけましょう。

5) 窓はなるべく閉めておきましょう。布団は外に干さないで。

この時期だけは、できれば布団乾燥機などの利用をお勧めします。洗濯物はよくはたいてから室内に入れるように心がけましょう。

6) 部屋の掃除は、ふだんより手まめに！

床にカーペットが敷いてあれば、この時期だけでもはずして床をむきだしにしてみるのも有効な手段です。また、掃除をしやすく室内を整理して、いつも清潔に。空気清浄機も、きれいな環境づくりに役立ちます。

7) 雑草などは除草し、生えている場所には近寄らないようにしましょう。

雑草(ヨモギやカモガヤ等)が原因となる場合もありますので除草し、また、スギ林の近くに行くと症状が出やすくなるので、シーズン中は森林や雑草を避けるように心がけましょう。

8) 早めに医師の診察を受けましょう。

花粉症の治療法には「薬物療法」「減感作療法」「手術療法」がありますが、まず初めに薬物療法が治療の中心となります。例年、花粉症の症状が強い人は、抗アレルギー薬の予防投与によって症状が軽減することもありますので、早めに医師の診察を受けましょう。

東京都の調査によると、小学生の約5人に2人が花粉症を含む何らかのアレルギー性疾患に罹患しているとの報告もあります。日常生活の中で「セルフケア」を実践し、現代人として、アレルギー性疾患とうまく付き合っていくことが大切です。

