



毎年やってくるつら～いこの季節 "花粉症" と上手につきあうために

Answer

A 1 かぜと異なる鼻症状

花粉症の場合は透明で水っぽいサラサラした鼻水が出ます。一方、かぜは黄色っぽい粘りのある鼻水が特徴です。

A 2 メガネスタイルが最適!

コンタクトレンズと目の間に花粉が挟まると、刺激で目の症状を悪化させます。また、メガネは花粉が目に入るのをある程度防いでくれるというメリットも。

A 3 睡眠がとれる工夫を!

鼻粘膜の加湿が大切です。蒸しタオルで鼻を覆って温めたり、加湿器の蒸気を吸ってみてください。

A 4 空気清浄機よりも加湿器!

鼻炎症状の大敵は乾燥。室内の湿度は60~70%に保ち、鼻粘膜に潤いを与えることが症状改善につながります。



Q 3 鼻づまりがひどくて眠れない…。

Q 4 空気清浄機をつけていれば安心?



Q 2 花粉でコンタクトがゴロゴロします。

Q 1 鼻がグズグズします。かぜ? それとも花粉症?

す。そのため、年齢が低いほど発症は少なく、スギ花粉の飛ばない北海道北部や沖縄県では、スギ花粉症はほとんど見られません。症状を和らげるには休養をしっかりとって免疫機能を高め、お酒やタバコを控えることが基本。「花粉の多いときの外出は控える」ことも大切です。飛散量が多いのは「晴れて気温が高く、風が強い日」と「雨の降った翌日の晴れた日」。特に正午前後と日没後は要注意です。仕事などで外出が避けられないときはなるべく花粉に触れないように、マスク、メガネ、帽子の着用を。なお、花粉に含まれる放射性物質は人体への影響がないレベルといわれていますが、気になる人はマスク着用など対策を徹底するとよいでしょう。帰宅時は、家に入る前に服などに付いた花粉をはらう。そして、うがい、洗顔も忘れず行いましょう。室内では、花粉の多い日は極力窓を開けないようにして、シーズン中はこまめに掃除を。室内に落ちて花粉を取り除き、できるだけ快適に過ごしましょう。

花粉症は、アトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくと同じアレルギー疾患のひとつで、花粉が鼻や目から体内に入ることによって発症します。全国的にピークになる春はスギ・ヒノキ花粉の飛散が最大の原因であることはご存じのとおりです。ただし、誰もがすぐに発症するわけではありません。花粉を何年も繰り返し体内に取り込むうちに、体の免疫反応によって徐々に原因の花粉に対して過剰に反応するようになり症状が出てくるので

くしゃみ、鼻水、鼻づまりに目のかゆみ。年間通して最も花粉症に悩まされるシーズン。日常の対策を耳鼻咽喉科専門医の大河原先生に聞きました。



耳鼻咽喉科
日本橋大河原クリニック
おおかわらだいじ 院長
大河原大次