

花粉症の季節

セルフケアを徹底しよう

この時期、多くの方が悩まされる花粉症。医療機関で適切な治療や指導を受けるとともに、ふだんの生活の中でできるセルフケアを徹底し、少しでも症状を軽減しましょう。

目や鼻から花粉を大量に体内に取り込むと、花粉に対する抗体ができるリスクが高まります。抗体ができるのと過敏に反応して花粉症が発症することになるので、症状がない人も花粉の飛散量が多い時期はなるべく花粉を取り込まないよう対策をとっておくことが大事です。

目や鼻から花粉を大量に体内に取り込むと、花粉に対する抗体ができるリスクが高まります。抗体ができるのと過敏に反応して花粉症が発症することになるので、症状がない人も花粉の飛散量が多い時期はなるべく花粉を取り込まないよう対策をとっておくことが大事です。

治療法は？

花粉症の治療には、症状を軽減する「対症療法」と、根本的に治す「根治療法」があります。

治療の主流となるのは、症状に合わせて薬を服用する**対症療法**で**抗ヒスタミン薬などを服用**します。できれば、花粉が飛び始める前に医療機関にかかり、飛散開始の1~2週間ほど前から自分に合った薬を飲むようにすると症状を軽減させるためには効果的です。

一方、例年、**症状が重症となる人は根治療法**が適しています。症状を引き起こす原因となる花粉のエキスをごく少量ずつ定期的に皮下注射することで抗原に体を慣れさせ、症状を起こしにくい体質に変える方法です。

また、「**舌下免疫療法**」が条件によって保険適用されています。スギ花粉症の場合、スギ花粉のエキスが入った成分を舌の下に置き体に吸収させます。エキスが舌下の血管や口腔粘膜の血管網から直接吸収されるため、**8割近い改善率**があるといわれています。

一般的に**根治療法の開始時期は、スギ花粉の飛散が終わった5月以降が適している**とされています。

布団や洗濯物はできるだけ室内に干す

外に干した場合は、掃除機をかけるなど花粉を取り除く工夫を。

窓の開閉に注意、室内は小まめに掃除

レースのカーテンをすれば、侵入する花粉の量を約1/4に減らせる。

飛散量が多いときは外出を控える

テレビやネットなどで花粉情報のチェックを。

花粉を体内に取り込まないためのセルフケア

外出時は、マスク、メガネ、帽子を忘れずに

コンタクトレンズは眼に炎症などを引き起こすことがあるので、メガネに替えた方が安心。

外出時は、花粉の付きにくい服装で

ウールなどの毛織物は避け、綿や、ポリエステルなどの化学繊維などにする。

帰宅時は、家の中に花粉を持ち込まない

玄関前で衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、すぐに、うがい、鼻をかみ、洗顔を。

