

# 今年は花粉が猛威をふるう？

昨年の夏は記録的な猛暑となり、その影響で今年はスギやヒノキの花粉が例年になく多く飛散すると予想されています。

早め、早めの手当てで、花粉症の季節を乗り切りましょう。



## 症状を軽くするポイント

くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、涙目、目のかゆみ...などの症状を和らげる中心となるのは「薬物療法」です。花粉症は、症状が悪化すると薬が効きにくくなりますが、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなる時期でも症状を和らげやすくなり、シーズンを通して症状を軽減できます。ただし、薬の効果には個人差があります。医師や薬剤師に相談してから使用してください。



花粉が飛びはじめる2週間前くらいから「抗アレルギー薬」などを服用するとより効果的。



症状が強くなったら「抗ヒスタミン薬」「経口ステロイド薬」の一時的(1週間以内)服用や、「局所ステロイド薬(点鼻薬)」などを使う。



和らげた症状を維持するために「抗アレルギー薬」や「局所ステロイド薬」などを花粉の飛散期が終わるまで使う。



## セルフケアのポイント



1 テレビや新聞、インターネットで花粉情報をチェック。



2 午後1時~3時頃までが1番花粉が飛ぶので外出を控える。



3 窓から花粉が入らないように閉めておく。



4 外出から戻ったら洗顔やうがい、手洗いなどで花粉を落とす。また、衣服を着替える。



5 外で洗濯物を乾かしたら花粉を落とす。



6 外出するときは、帽子、メガネ・マスク(花粉用)、マフラーなどで防御。



7 掃除はこまめに。