

昨年夏の記録的な猛暑の影響で今年の花の花粉飛散数は、昨年より2〜10倍多いと予測されています。最近の傾向として、これまで花粉症ではなかった方が突然発症するケースが増えています。花粉症とは無関係だった方も、今年は油断できないシーズンになりそうです。

監修／日本医科大学付属病院
耳鼻咽喉科部長・教授
大久保公裕

花粉シーズンを上手に乗り切るコツコツ法

花粉はいつ頃から飛び始める？

花粉症の代表的な原因であるスギ花粉は、一般的に早い地域では2月初旬に飛び始め、4月までにピークを迎え、5月に終わります。1月が暖冬であれば平年より早く、寒ければ遅くなるともいわれています。

花粉症を軽くするには？

花粉症を完全に予防する方法・治療法は現在のところありません。効果があることが分かっているいくつかの対策を毎日コツコツ実践することで軽減できます。

マスクをつける

花粉を吸い込む量を3分の1から6分の1に減らすといわれています。ただし風の強い日は効果が減少するという報告がありますので、過大な期待は禁物です。



うがいをする

外出から帰ったらうがいをする事で鼻から喉へ流れた花粉を落とす効果が期待できます。



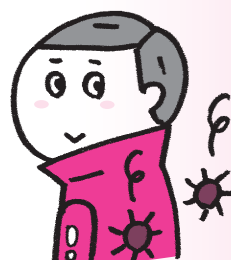
洗顔をする

顔は花粉が付きやすいので、外から帰ったら洗顔で洗い流しましょう。



洋服は表面がすべすべしたものを着る

洋服に花粉が付いてしまうので、外出時には毛織物の上着やコートは避け、表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維ものにしましょう。



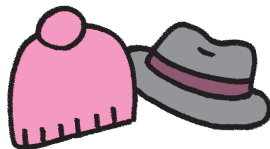
(ダテ)メガネをかける

目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができます。



帽子をかぶる

頭は花粉が付きやすいので、帽子などで花粉が付くのを防ぎましょう。



花粉飛散情報を集める

テレビやインターネットなどで飛散の多い日や時間帯などをチェックしましょう。



花粉症治療は早めで効果大！

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。治療薬にはジェネリック医薬品もありますので、医師や薬剤師さんに相談してみましょう。

花粉症って？

花粉症の正体は、花粉(スギ・ヒノキなど)に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状(「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「涙目」「目の充血」など)がでるのです。