



つらい花粉症の季節をのりきるために

2005年は花粉が大量飛散!?

今年、観測史上1、2位を争う程の、スギ花粉の大量飛散が予測されています。例年以上に花粉症のつらい症状に悩まされている方も、大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

さらに、花粉の大量飛散に加え、飛散時期も長くなることが懸念されています。花粉症を発症している方にとっては、つらい時期が少し長引くかもしれません。

また、今まで花粉症ではなかった方も、大量飛散の影響で突然発症する可能性があります。ぜひ、日々の花粉情報をチェックしていただき、適切な予防と対策を心がけましょう。



その症状、花粉症かも？

よく言われているように、花粉症の症状は風邪の初期症状と多くの共通点があります。その特徴的なものとしては、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「倦怠感」などがあげられます。風邪と花粉症の症状の主な違いを表にしましたので、チェックしてみてください。

症状	花粉症	風邪
発熱	高熱はでない	通常ある
鼻みず	透明でさらさら	ねばりがある
鼻づまり	症状がひどい	ある
くしゃみ	連続して出る	通常2~3回
せき	ほとんどない	ある
のど	かゆみがある	痛みがある
目	かゆみ・充血	ほとんどない
倦怠感	常にある	発熱時にある
関節痛	ほとんどない	伴う場合もある

風邪だと思って対策が遅れると、症状の悪化につながる場合もあります。気になる症状がありましたら、お早めにお医者様の診察を受けるようにしてください。

花粉症対策《日常生活編》

花粉症を発症していない方は、花粉の飛散をあまり意識せずに過ごしてしまいがちですが、周囲の花粉症の方への配慮や、ご自分の花粉症予防のためにも、日常生活の中から花粉症対策を意識していただくようおすすめします。

一、飛散情報は毎日チェックする

日々の花粉の飛散量は、当日や前日の気象条件に影響され、常に変化しています。テレビや新聞などの花粉情報を毎日チェックし、外出する際は十分な対策をたてるようにしましょう。

二、掃除はこまめに

お部屋の掃除をこまめに行い、花粉を取り除くことが肝心です。また、ハウスダストやダニなどもアレルギーの原因となり、花粉症の症状を悪化させる場合がありますので、室内の環境は常に清潔に保つようにしましょう。

三、洗濯物にも注意

衣類などへの花粉の付着を防ぐため、洗濯物を外に干すことは避けるようにしましょう。また、お布団もできるだけ室内で干すようにし、外に干す場合はカバーなどを利用して、花粉が付着しないよう工夫しましょう。

四、帰宅時のうがいと洗顔を習慣に

戸外で付着した花粉を洗い流すために、帰宅したら手洗いと同時に、うがい、洗顔を忘れずに行いましょう。また、市販の洗眼薬などで目を洗うことも効果があります。帰宅時の習慣にするよう心がけましょう。

花粉症対策《症状緩和編》

すでに花粉症を発症している方は、つらい症状を少しでも緩和できるよう、対策ももう一度見直してみはいかがでしょうか。



一、外出時の服装に気をつける

花粉症対策として最も基本となるのは、花粉に触れないことです。外出時に眼鏡、マスク、帽子、コートなどを身につけることで、花粉をある程度防ぐことができます。また、コートは家の中に入る前に脱ぎ、花粉を払い落とすようにしましょう。

二、お風呂に入ってリラックス

症状が辛いときは、お風呂に入ることをおすすめします。体についた花粉を洗い流すことができるだけでなく、ぬるめのお湯に浸かるとじんわりリラックスすることで、花粉症によるストレスも緩和することができます。

三、お薬を上手に活用する

花粉症の治療には、症状や程度によって「抗アレルギー薬」「抗ヒスタミン薬」「ステロイド薬」といったお薬が処方されます。シーズン中飲み続けた方がよいものや、症状がひどいときに服用するものなど様々なお薬がありますので、使用に関してはお医者様とよくご相談ください。

近年では、「眠気」

などの副作用が出にくいタイプのお薬もありますので、ご自分の症状や生活に合ったお薬を上手に活用して、今シーズンを乗り切りましょう。



●無花粉スギってなに？

今年1月、花粉のないスギの新品種が開発されたというニュースが発表され、話題になりました。通常スギの花粉は雄花の中でつくられますが、「爽春」と名づけられたこの無花粉スギは、雄花の成熟過程において花粉が正常に発達せず、花粉が生産されないという特徴を持っています。また、新品種を開発した「独立行政法人 林木育種センター」では、この他にも花粉に含まれるアレルゲンの少ないスギ品種の開発も進められています。今や国民病とも言える花粉症。医療分野だけでなく、様々な分野での対策が進められています。

参考サイト 独立行政法人 林木育種センター <http://ftbc.job.affrc.go.jp/>

花粉症対策関連商品



関連製品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずねください。