



本当につらいですね、花粉症の季節。

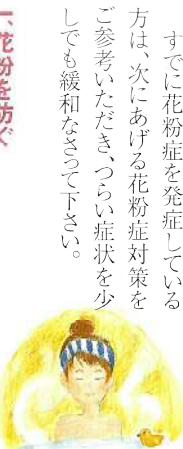
花粉症は突然やつてくる

とも言われるスギ花粉症は、まさにシーザン真っ只中で、日本中で多くの方が様々な症状に悩まされています。



ご存知のとおり、花粉症とはアレルギー疾患の一種で、吸い込んだ花粉を体が「異物(アレルゲン)」と判断し、過剰な防衛反応(アレルギー反応)を起こすことにより、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「倦怠感」といった症状が現れます。ただし、吸い込んだ花粉の絶対量と発症の関係性については個人差が大きく、ある日突然、花粉症にかかるてしまう方もいらっしゃいます。

花粉症の代表的な症状は、風邪の初期症状とよく似ていますが、「目のかゆみ」や「充血」等の症状が続く、発熱はないのに前述の症状があります。ただし、花粉症にかかることが多い、ある日治療まらない、などの場合には花粉症の疑いもあります。ですので、早目にお医者様の診断を受けようお勧めします。



日頃から心がけたい花粉症対策

すでに花粉症を発症している方は、次にあげる花粉症対策をご参考いただき、つらい症状を少しでも緩和なさって下さい。

一、花粉を防ぐ

外出時はマスクやメガネなどで花粉の侵入を极力防ぎ、帰宅したら必ず洗顔・洗眼を行いましょう。また、花粉が付着しやすいウール素材の服を避けるなどの工夫も効果的です。ドアや窓を開け放しにしない事が肝心です。

色々な花粉症と季節

一般的に「花粉症」の原因として知られているのは、スギ花粉ですが、この他にも様々な植物の花粉がアレルギー症状の原因となります。花粉の飛散する時期も植物ごとに異なり、人によっては複数の花粉に対してアレルギーを起こしてしまう場合もあります。その為、実に半年以上も花粉症に悩まされる方もいらっしゃいます。

下の表に、日本での花粉症の原因となる代表的な植物名と、その飛散時期をまとめましたので、ご参考いただき、気になる症状のある場合はお医者様にご相談下さい。



また、この他にも、インターネットでは、その日の花粉飛散状況などを調べることも出来ますので、是非ご活用下さい。

おすすめサイト 「いきいき健康 NIKKEI NET 花粉情報」

HPアドレス <http://health.nikkei.co.jp/kafun/>

また、飛散量の多い日には洗濯物は室内干しにし、布団を干す場合には、取り込む際に花粉の付着に十分注意しましょう。

三、室内的掃除をこまめに

室内で快適に過ごす為には、こまめな掃除が欠かせません。また、空気清浄機を日や鼻の高さに置いておくのも効果的です。

四、お風呂の効能

症状がつらくて、不快感が続く時には、ゆっくりお風呂に入つてリラックスしましょう。体についた花粉を洗い落とすとともに、心身ともにすっきりします。

花粉症のお薬について

花粉症の症状や程度は、人によって様々ですから、お薬もお一人お一人の症状や生活に合わせて処方されます。通常、花粉症の治療には、内服薬と、点眼薬や点鼻薬などの外用薬が併用されます。

花粉症のお薬には、内服薬、外用薬ともに「抗アレルギー薬」「抗ヒスタミン薬」「ステロイド薬」といった種類があります。

花粉症の初期段階や症状の軽い時に最も多く処方されるのが、「抗アレルギー薬」です。これは花粉の飛散が始まる2~3週間前から、症状が治まる時期まで、使用を続けるのが効果的です。

一方、「抗ヒスタミン薬」は、「抗アレルギー薬」に比べて即効性があり、症状がひどい時に主に用いられます。ただし、抗ヒスタミン系の内服薬には副作用として、「眠気」「口の渇き」「だるさ」などの症状が現れることがあります。

で、服用するタイミングには十分な注意が必要です。

また、さらに症状が重い場合は、「ステロイド薬」が処方されます。

「抗アレルギー薬」「抗ヒスタミン薬」「ステロイド薬」といったこれらのお薬は、症状によって使い分けたり、組み合わせて使用します。近年は、内服薬でも眠気などの副作用を抑えたお薬が開発されていますので、お薬を敬遠されてしまう方も、一度お医者様に相談してみてはいかがでしょうか。



花粉症は、一度発症してしまうと長い付き合いとなる病気です。毎年のつらい季節を少しでも上手に乗り切りたいですね。

花粉症対策関連製品

