

花粉症対策

もう数週間で寒さも峠を越し、春を感じさせる兆しがみえてきます。この時期になるとスギ花粉が飛び出します。今回は花粉症対策のお話し。

スギ花粉は例年 2 月上旬に飛散開始、3 月上旬ピーク、春休みが終わる頃まで。春休みになるとヒノキ花粉の飛散開始、4 月ピークで GW 頃まで。その後はイネ科の花粉（夏にピーク）→雑草系の花粉（ヨモギなど、秋にピーク）で花粉の飛散は続きます。

対策としては①吸い込まない②症状を抑える、の 2 本立てになります。

① 吸い込まない：内と外に分けて対策します。外、マスク、メガネの着用を御願います。飛散期には髪、洋服に多量の花粉がつきますので、帽子の着用と花粉のつきにくい服装（毛織物×）を御願います。内、花粉を吸い込む総量の 1/3 程度は持ち込んだ花粉を室内で吸っています。持ち込みを防ぐために、外の傘立てにブラシを置いて、玄関に入る前に花粉を落として入りましょう。帽子、上着などは玄関にかけて、リビングには持ち込まないように。窓を 1 時間開けておくと 1000 万個の花粉が入り込みます、喚起は最低限に留め、10cm 程度の開放、レースを引いたままで行いましょう。掃除機は励行です。特に窓際と寝室は念入りに。飛散期間中布団、洗濯は室内干しです。帰宅時は手洗い、うがいを御願います。

② 症状を抑える：例年症状が出る方は、シーズンになる前から、内服、点鼻、点眼により症状を抑える治療を始めます。特に点鼻薬は効果が発現するまで数週間かかるものもありますのでシーズン前からの治療を御願います。

しっかり対策をたてて花粉の季節を乗り切りましょう。スギ花粉に対しては舌下免疫療法という新しい治療法もでてきました。主治医の先生とご相談の上ご検討下さい。