



健康豆知識

花粉症について

3月に入り、外の気温が暖かくなり過ごしやすい季節になりました。外の陽気が暖かくなると外に出る機会も多くなります。ただそこで注意したいのが「花粉」です。目が痒くなったり、鼻水が出てくるなどの症状が出てくる方も多いのではないのでしょうか？

今、花粉症の悩みがない方も対策をしっかりと確認していきましょう！

○花粉症の特徴

アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因。

主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが起こります。

○花粉の原因

花粉の約70%はスギ花粉だと言われています。全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めているためでもある。

・スギ：年初から飛び始めて3月にピークを迎えて5月くらいまで飛散します。

・ヒノキ：4月にピークを迎え6月くらいまでに飛散します。

○花粉症の重症度について

花粉症の重症度は、鼻をかむ回数とくしゃみが生じる回数、鼻づまりは口呼吸の回数で診断されます。

「鼻水・くしゃみ型」「鼻づまり型」「3つの症状が強いと「充全型」と分類される。

○花粉症における鼻や目のケア

① 鼻の洗浄：鼻に入り込んだ花粉やホコリを洗い流す。

② 鼻の粘膜の保護：ワセリンを塗ったり、保湿をする。

③ マスク：吸い込む花粉の量を減らす。

○目のケア

① 目の洗浄：水道水で目を洗うことで細胞が傷つくことがあり、また涙も流してしまうので、市販の人工涙液を利用してください。

② コンタクトレンズの使用を控えてメガネをかけて、意識的に目を休めてください。

○外出時の注意！

・雨が上がると遠くから飛散する花粉に加えて地面の花粉も巻き上げられるので注意が必要。

・花粉が付着しにくいような表面がツルツルした上着を選び、メガネやマスクをして対策しましょう。

花粉の症状がない方もある方も、上記の注意点や対策を意識しながら生活していきましょう！

天候が良いときは花粉を気にしないでお出かけできると良いですね！

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラムの千野です。3月に入り過ごしやすい日が多くなりましたね。

私も子供と公園で遊んだり、お散歩をしたり外に出ることが増えていきました。子供たちの最近のお気に入り、アスレチックです。ターザンロープや網の橋を渡るなどして体を動かしています。

大人が遊んでも良い運動になりますので怪我をしない程度に皆さんもやってみてください(笑)

引用元：アレルギーポータル アレルギーについて

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム