

花粉症対策について

3月に入り、全国でスギ花粉のピークに突入しました。

くしゃみや鼻水など花粉症状に悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、花粉症の対策やセルフケアについてご紹介いたします。



花粉症とは？



花粉症とはアレルギー性疾患の1つで、体内に侵入してきた花粉を体が異物と判断し、くしゃみ、鼻水、涙などで花粉を体外に出そうとします。春の花粉症の原因植物はスギ（花粉症の70%を占める※¹）・ヒノキが多く、スギは2-4月、ヒノキは3-5月に飛散量が多くなります。



花粉症と風邪の違い



花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患、例えば慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などとの鑑別が必要となります※²。

※症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。



花粉症の対策



外出時

メガネやマスク、帽子を着用しましょう。非着用時と比べて花粉の数を半分以上に抑えることができます※³。

帰宅時

帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、手洗い・うがい・洗顔をして鼻をかむ。

家の中

花粉が家の中に入らないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。洗濯物はよくはたく。



セルフケアについて



目のセルフケア

- 目がかゆくて我慢できないとき
冷たいタオルを目に乗せるとかゆみが楽になると言われています。
- コンタクトレンズ or メガネ？
涙には花粉やごみを洗い流す効果があるため、基本的にはメガネをお勧めします。

鼻のセルフケア

- 鼻の中を洗う
塩素を含む水道水は鼻の粘膜を傷つけてしまうため、生理食塩水を使いましょう。
- 鼻をかむ前後に鼻周りを保湿する
鼻周りの肌荒れを防ぐことができます。

※1：的確な花粉症の治療のために

https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/kafun_chiryo.pdf

※2：厚労省「平成22年度花粉症対策」

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>

※3：花粉症の正しい知識と治療・セルフケア

https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/dl/ippan-qa_a.pdf

作成：保健師 小野
文責：常務 大西昭彦