

花粉症

日本で最も多い原因はスギ花粉。九州では2月上旬から飛散しはじめることが多く、約2カ月間続きます。また、近年増えているヒノキ化の花粉がスギ花粉から1カ月ほど遅れて飛散。どちらにも反応する方は症状がだいぶ長引いてしまいます。

予防と対策

九州においては例年よりも飛散量が少ないとはされていますが、年々花粉症の患者数は増加しています。花粉症を発症されている方だけでなく、無症状の方もしっかりと予防と対策に心掛けましょう。

備えあれば患いなし☆

外出の時間帯を注意！

なるべく外出を控えたり、一日で一番飛散量が多いとされる午後1時～3時頃を避けて外出するように心がけましょう。



外出時の服装、装備は？

花粉症は、花粉を吸い込んだり眼の粘膜に付着することにより症状が出るので、外出時の服装も肌の露出を避け、マスク・眼鏡・帽子などを着用すると良いでしょう。コート類は花粉が落ちにくい起毛の多いものよりも、革などのツルツルした素材が良いでしょう。

玄関でシャットアウト・持ち込まない！

帰宅したら、出来るだけ玄関先で花粉を落とすように工夫をしましょう。ペットの散歩後はペットの体もブラッシングなどで花粉を落とすようにしましょう。また、手洗いうがいを心掛けるようにしましょう。

洗濯物や毛布にも注意！

洗濯物や毛布に花粉が付着していると、寝ている間の花粉症の悪化につながります。洗濯物や毛布を取り込むときにじゅうぶん花粉を落とすようにしましょう。



治療法

花粉症は治りにくい病気とされていますが、近年様々な方法で症状を改善することが出来るようになりました。花粉症の治療には大きく分けて以下の3つがあります。

- 1 薬物療法** くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状を薬によって和らげる方法です。医師や薬剤師に相談し、自分に合った薬を見つけて花粉症シーズンを乗り切りましょう。
- 2 減感作療法** 花粉症の原因となる抗原を、少しずつ量を増やしながらか注射していき、抗原に対する反応を弱めていく方法です。2～3年と長期の治療が必要になりますが一番完治の可能性があるとされています。
- 3 手術療法** 主に鼻づまりの症状が強い患者におこなわれる手術で、鼻の粘膜を切除することにより症状を和らげます。レーザー手術などは入院せずに外来で行うこともあります。

もすぐ春ですね、ではまた来月に。