

2月のイベント風景

金沢マジック



花粉症対策のポイント

◆花粉症とは？

花粉症は、樹木や草花の花粉を原因とし、鼻水・目のかゆみ・くしゃみなどの様々なアレルギー症状を引き起こす病気です。よく思い浮かぶものはスギ・ヒノキなどですが、その他にヨモギ・ブタクサなど約60種類の花粉が花粉症を起こす原因となっています。それぞれ花粉の飛散時期が異なるので、決まった時期に諸症状が現れる方はもしかしたら特定の花粉に対する花粉症である可能性があります。

◆スギ・ヒノキ花粉症

日本で最も多い花粉症は、スギ・ヒノキ花粉症です。春先に花粉を飛散させるこの樹木の花粉量は、前年の夏の気象に大きな影響を受けるとされています。前年の夏の日照時間が長く、気温の高い場合は花粉の飛散量が多く、逆に長雨や冷夏の場合は飛散量が少なくなります。

◆花粉症への対策は？

まずは花粉の飛散状況についての情報を得ることが重要です。環境省では全国主要都市の花粉の飛散開始情報をお知らせしています。

花粉症の発症は、免疫機能異常が関係していると言われています。きちんと睡眠をとり、適度な運動を行う、規則正しい生活習慣を心掛けることで、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、粘膜の状態を正常に保つために、喫煙・過度の飲酒などは避けましょう。毎年花粉症の症状が現れている人は、医師に相談し治療を行うことも考えましょう。

◆具体的な対策

☆家の中…換気をする際は窓を全開にせず、できるだけ短時間で行いましょう。髪の毛や衣類に付いた花粉が外から持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ってきますので、こまめな掃除を心掛けましょう。

☆外出時…マスクを着用することで吸い込む花粉の量を減らすことができます。花粉対策用メガネはもちろん、通常のメガネでも目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している方は、レンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネにしたほうが良いでしょう。服装は花粉の付きにくい綿・ポリエステル素材のを選び、帽子などで髪の毛への花粉の付着を減らしましょう。

☆帰宅時…家に入る前に衣類についた花粉を払い落とし、花粉を持ち込まないようにしましょう。必ずうがいを行い、のどについた花粉を取り除きましょう。顔に付着した花粉を取り除くために洗顔を行っても良いでしょう。

花粉の飛散時期は、身体に入ってくる花粉の量をどれだけ減らすかがポイントになります。花粉症対策を行うことは、花粉症の症状を軽減することはもちろん、花粉症でない方も発症するリスクを減らすことができます。