

参照:環境省花粉情報サイト、厚生労働省ホームページ
NPO花粉情報協会花粉症・アレルギー性鼻炎情報サイト

1月下旬頃からスギ
花粉が飛び始める



花粉症のシーズンです

環境省の発表「平成26年春の花粉総飛散量及び飛散開始時期の予測(第1報)H25. 12. 20」によると、近畿地域では、スギ・ヒノキ花粉総飛散量は例年と比較して少なく、飛散開始時期は、全国的に例年並みか例年よりもやや遅いとのことです。しかし、近年の花粉飛散量は多くの地域において増加しているため、十分な注意が必要とされています。花粉情報をキャッチして早めの対策で、少しでも快適に過ごしたいですね。

花粉症は、花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

花粉が目や鼻の粘膜にくっくと、体の中に抗体という物質が作られ、次に入ってきた花粉を異物だと判断して、体の外へ出そうとするアレルギー反応が起こり、各症状が出ます。

花粉症の症状は、主にくしゃみ・鼻みず・鼻づまり、目のかゆみ、涙が流れ、目が充血するなどです。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年多くの人を悩ませています。

日本では、スギのほかにもヒノキや、秋に花粉を飛ばすイネ、フタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。症状が起きる時期や症状の強さは人によりさまざまです。

花粉症のセルフケア

早期に治療を！花粉が飛びはじめる前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを初期療法 といいます。

初期療法をおこなうと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

また、症状に合った薬を使うことが大切です。思い当たる症状がある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診し、あなたに合った治療方法を相談しましょう！

症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。



花粉情報に注意する。



外出時にマスク、メガネを使う。
飛散の多い時の外出を控える。



花粉が付着しやすいので、
表面がけばだつた毛織物などの
コートの使用は避ける。



帰宅時、衣服や髪をよく払ってから
入室する。
洗顔、うがいをし、鼻をかむ。



飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。



飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。



掃除を励行する。

特に窓際を念入りに掃除する。

規則正しい生活
や、粘膜を傷つけ
るタバコを控える
ことも大切です。