



# 花粉症をセルフケアで撃退!

監修：久保 明(医療法人財団 健康院 高輪メディカルクリニック院長・医学博士)

つらい鼻水・鼻づまりや目のかゆみ……花粉のシーズンとともに花粉症が始まります。また今は花粉症でない人も、花粉が体に入り続けると花粉症を発症することも。すぐにでも始められるセルフケアで、少しでも楽に花粉のシーズンを乗り越えましょう。

## 花粉症の原因と症状

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって引き起こされるアレルギー性疾患です。原因となる花粉が体内に入り込み、それに対して体が過剰な免疫反応を起こし発症します。

主な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。ぜんそくやアトピー性皮膚炎を悪化させることもあります。





### 対処法は?

もっとも重要なのは、花粉を体に入れないこと。原因となる花粉が体内に入らなければ、発症しません。そのため、体内に入る花粉をなるべく少なくするためのケアを行いましょう。

### 生活習慣や環境も関係があります

直接の原因は抗原である花粉ですが、睡眠不足や喫煙などの悪い生活習慣、大気汚染による汚れた空気を吸い込むなどといったことが、花粉症の発症や悪化に影響していると指摘されています。

## 24時間花粉をブロック!

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>●新聞・テレビで花粉情報をチェック! 花粉の多い日はできるだけ建物の中で過ごすようにしましょう。</li> <li>●掃除はこまめに、ふき掃除をしっかりと</li> <li>●洗濯物や布団は外に干さない 外に干したときは、しっかり花粉を払って取り込み、布団は掃除機をかけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外出時は、メガネ・マスク・つばの広い帽子を</li> <li>●肌の露出は避ける</li> <li>●綿やポリエステル素材の服がおすすめ ウールなどのけば立った素材は、花粉がつきやすいため避けましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●室内に入る前に花粉をよく払う</li> <li>●自宅に入ったらずきに手洗い・うがい・洗顔をして、鼻をかむ</li> </ul> 

室内では加湿器や空気清浄機を使い、空気をきれいに。

### こんな日は要注意! 花粉が飛びやすい 気象条件

こんな日は花粉が多く飛びますので、ご注意を!

- ① 晴れていて気温が高い
- ② 空気が乾燥している
- ③ 風が強い
- ④ 雨が上がった翌日