

## 「花粉症対策をしっかりと」

2018年の花粉飛散量は、全国的に昨年の2017年より多い傾向を示し、近畿では前年の約110%とやや多く、例年並みです。

花粉症は、身体にとって無害な花粉に対して、異物としてアレルギー反応を起こした結果、体外へ花粉を排除するために、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などの症状を起こします。

花粉症の対策としては、3つの方法があります。

まずは、自分の身のまわりの花粉を減らすことが肝心です。日々の花粉の飛散量を、テレビやインターネットで確認し、花粉の飛散量の多い日には、無用な外出を控えた方がよいでしょう。花粉の飛散量は雨の日は少なく、晴れた日は多くなります。さらに、天気によりますが、一日の内でも昼前後と日没後に多くなると言われていますので、その時間帯での外出は控えたいものです。

屋内の花粉を減らすには、窓を全開にしないようにし、外出から屋内に入るときは、できるだけ衣服をはたいて、衣服に付着した花粉を屋内に持ち込まないようにしましょう。まめに掃除をして、人の動きの多い所では、空中の花粉を減らすために、空気清浄機を使うのも一つの方法です。

第2に、花粉が体内に侵入するのを防ぐことが重要です。

花粉は目や鼻の粘膜に付着して、症状を引き起こしますので、目や鼻からの花粉の侵入を防ぎます。そのためには、マスクとメガネは重要なアイテムになります。花粉の大きさは20マイクロメートルですので、花粉症用のマスクで十分です。ただし、外側に花粉が付着しているので、使い捨てが望ましいでしょう。マスクはできるだけ顔にフィットしたものを選びましょう。メガネは顔との密着がよいものを選びましょう。

第3に花粉症の症状を軽くすることです。多くは、くしゃみ、鼻水の原因になるヒスタミンという物質を抑える抗ヒスタミン薬が使用され、市販薬でも売られています。薬物療法以外では、花粉の飛散シーズンの前に花粉の成分を舌の下に数年間毎日投与する免疫療法があります。可能なら、今年の夏から秋には始めてもよいかもしれません。

