

メンタルヘルスコラム



花粉症対策をしよう！



スギ花粉の飛び始め予想
2023年1月19日発表



今年も、花粉症の季節がやってきました。近年では、国民の4人に1人が花粉症を患っているといわれています。

そこで今回は、自分でできる花粉症対策について取り上げてみたいと思います。

日本気象協会による2023年春の花粉(スギ・ヒノキ科)の飛散予測では、九州から東北まで例年並みとのことです。また、2月上旬に九州や四国、中国、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。スギ花粉の飛散開始は、まだ飛散開始には至っていませんが、気温が上がると花粉は飛散する可能性が十分にあるため、今後寒暖差に注意しながら花粉症の対策を万全にしましょう。

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみですが、人によっては、頭痛、体がだるい感じ、イライラ感などさまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活にまで支障をきたすことがあります。症状が起こる時期は人によってさまざまです。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさん飛ばないと症状が出てこない人もいます。症状の強さも同様で、軽い人もいれば重い人もいます。その年に飛散する花粉数によって花粉症の症状の強さが変わりますので、花粉の飛散数が少ないときには、花粉症の症状が全く出ないこともあります。薬による治療で症状を軽くすることもできますので、必要に応じて耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

今は花粉症でない方も、できる限り花粉に触れないに越したことはありません。大量の花粉を吸いこんだり、目に入ったりすることで花粉症を発症するリスクは高まりますので注意しましょう。

自分でできる花粉症対策

花粉症予防には「吸わない！ 付けない！ 持ち込まない！」ことです。

症状の強い方は、日常生活に支障をきたす場合もありますので、普段の対策はとても大切です。

花粉を吸わない



①マスクをする

コロナ禍でマスクをつけて外出することが多くなっていますね。自分の顔にピッタリ合うマスクを選ぶことで、花粉を吸い込む量は1/3程度減らす効果があるそうです。花粉を防御できる「不織布マスク」をお勧めします。

②外出を避ける

花粉が特に多い日(晴れて気温が高い、空気が乾燥している、風が強い、雨上がりの翌日)は、外出を避けるか行き先を考えましょう。詳しい情報については、天気予報などでチェックしましょう。

3~4月頃は、一番花粉が飛んでいる時期ですので特に注意しましょう。

花粉を持ち込まない

①帰宅後は服についた花粉を払ってから家に入りましょう。

ウールなど毛足の長いコートやセーターなどは花粉が付きやすいので部屋に持ち込まないようにしましょう。

②花粉の飛散時期には、布団や洗濯物を外に干さないようにしましょう。

③フィルター付きの空気清浄機を使用してみましょう。

④部屋を念入りに掃除して、花粉の量を減らしましょう。



花粉を付けない



①メガネ

目の表面に花粉が付着すると、目のかゆみ、充血を引き起こしますので、花粉を目につけないためにメガネは有効です。

通常のメガネでも、目に入る花粉の量は約6割減少しますし、花粉症用のメガネですとさらに減少するそうです。

②手洗い・うがい・洗顔

顔や手に花粉が付いたままではなかなか症状は取れません。特に目がかゆい時は洗顔して花粉を落とし、人工涙液という目薬等で、目に入った花粉を洗い流すといいでしょう。

③保湿

肌が乾燥している状態だと花粉が体の中に侵入しやすくなるので、保湿をして皮膚の状態を整えておきましょう。

花粉シーズンを快適に過ごすために

日頃からバランスの良い食事や良質な睡眠を習慣にしていると、免疫機能が正常に保たれ、ひいては花粉症の予防や症状の緩和につながるため、正しい生活習慣を心がけてほしいと思います。生活習慣を見直して、花粉症に負けない体づくりをしましょう。



保健師 森上明美