

あ ん ず 通 信

平成 27 年 3 月号

花粉症のつらい時期がやってきました。今年の関東地方の花粉飛散量は、
平年の 110~150%、2014 年の 200~300%と非常に多くなる予想です。

(2015 年花粉飛散量予想 ウェザーニュース調べ)



花粉症対策としてのセルフケアを紹介します

鼻の症状

マスクをする⇒吸いこむ花粉の量を約 1/3~1/6 に減らすことができます。付着した花粉ごと捨てられる、使い捨てマスクがおすすめです。

鼻を洗う⇒専用の鼻洗浄液で洗いましょう。

かみ過ぎた鼻には⇒荒れるのを防ぐために、保湿ティッシュの使用をおすすめします。荒れてしまった場合は、油分 100%のワセリンなどで保護しましょう。

目の症状

メガネを使う⇒通常のメガネだけでも、目に入る花粉の量はメガネをしていないときの半分以下になります。コンタクトレンズは、花粉が付着してしまい症状が悪化することがあるので、なるべく避けるようにしましょう。また、花粉症用のゴーグル型メガネがより効果的です。

目を洗う⇒専用の人工涙液などを使ってください。水道水で目を洗うと、目の細胞を傷つけ、涙も洗い流してしまいます。

目がかゆいときは⇒冷たい水でぬらしたタオルをあてると、かゆみを抑えることができます。かいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。

他には

- ・ウールなどの素材は花粉が付きやすいので、綿や化学繊維などの素材の服を選びましょう。
- ・家の中に花粉を入れないよう、外出から帰ってきたら花粉を払う、長時間窓を開けない、洗濯物は室内に干す、など工夫しましょう。
- ・体内に花粉を入れないよう、帰宅したら、手洗い、うがい、顔全体を洗うようにしましょう。

