

健康だより

花粉症のセルフケア

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して、花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

花粉症の予防は、まず何といたっても花粉を浴びない、触れないことです。花粉の飛散予測情報を有効に使いましょう。

スギ花粉の多い日（2月～4月）

- ①晴れて、気温が高い日。
- ②空気が乾燥して、風が強い日。
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いた後。



予防は鼻と目に花粉が付着しないようにすること

外出時

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多いときの外出を控える。
- 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。
- 花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
- ウールの服は避け、ナイロンなどのツルツルした素材を選ぶ。

帰宅後

- 玄関で衣服や髪をよく払って、なるべく室内に持ち込まない。
- 手洗い、うがい、洗顔をして、鼻をかむ。

室内

- 掃除をこまめにする。
- 洗濯物、布団を外に干さない。

そのほかに気を付けたいこと

- 粘膜を傷つけるタバコは避ける。
- バランスのとれた食事をする。
- 規則正しい生活を送り、ストレスをためない。

鼻の中と眼に入る花粉数—実験的なマスク、メガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕

参考：環境省「花粉症環境保健 マニュアル 2022」 2022年3月改訂版
公益財団法人日本アレルギー協会事業「的確な花粉症の 花粉症 治療のために」