

～健康日記～

こんにちは看護部チームです。

各地で桜の開花情報が出ていますね。秋田も例年以上に早く開花するのではないかと毎日楽しみに過ごしています。しかしこの季節になると、花粉症に悩まれている方も多いのではないかと思います。そこで今回は、花粉症についてお話ししたいと思います。

花 粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状のことを言い、医学用語では季節性アレルギー性鼻炎と言います。日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。症状は鼻と目に現れやすく、鼻の三大症状〈くしゃみ、鼻水、鼻づまり〉、目の三大症状〈目の痒み、目の充血、涙〉があり、いずれも入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じるアレルギー反応です。その他、倦怠感、喉や顔、首の痒み、集中力が低下するなど、全身に症状が繋がります。



花粉は前日または当日未明まで雨が降り、その後天気が回復して晴れ、南風が吹くような気温が高くなる日に飛散が多いと言われています。

外出時の花粉症対策として

- ・花粉の多い日、時間帯は外出を控える。
- ・帽子やメガネ、マスク、コートもツルツルしたものを着用するなど、完全防備で外出する。
- ・帰宅時は玄関に入る前に、衣服などについた花粉を外ではらってから室内に入り、部屋着に着替える。
- ・帰宅後は洗顔やうがいをし、花粉を洗い流す。

室内での花粉症対策として

- ・ドアや窓を閉め、花粉の侵入を防ぐ。
- ・床を拭くなど、掃除はこまめに行う。
- ・布団は外に干さない。

(外で干す場合は、花粉の飛散量が少ない午前中にし、取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。)

- ・お風呂やシャワーで洗い流してから就寝する。
- ・空気清浄器を活用する。



鼻症状が強いときは

- ・鼻の中を生理食塩水で洗い流す。(塩素を含む水道水で洗うと、鼻粘膜を傷つけてしまいます。)
- ・鼻が荒れた場合はワセリンなどで保護する。(乳液などを使用すると、傷がある場合には傷に染み込み悪影響を及ぼす可能性があります。)
- ・加湿する。

目症状が強いときは

- ・目を人工涙液などで洗い流す。(水道水で洗うと目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。)
- ・きちんと睡眠をとり、意識的に目を休める時間をとる。
- ・部屋の空気が汚れたり、乾燥しないように配慮する。
- ・コンタクトレンズは控え、メガネを使用する。
- ・目の痒みが強いときは、冷たいタオルで目を冷やす。

花粉症の症状が出現した場合は、我慢せずに一度病院を受診し、適切な対応をしていくことが大切です。また、ストレスを溜めずにバランスのよい食事を摂り、適度な運動を心がけ、睡眠不足にならないような規則正しい生活習慣を行うことを心がけていきましょう。