やすだ内科クリニック ニュースレター

Vol. 12 3月

温かくなってきて花粉がたくさん飛ぶ季節となりました。
今年も大量飛散予想です。花粉症のことを知り、対策を考えましょう。

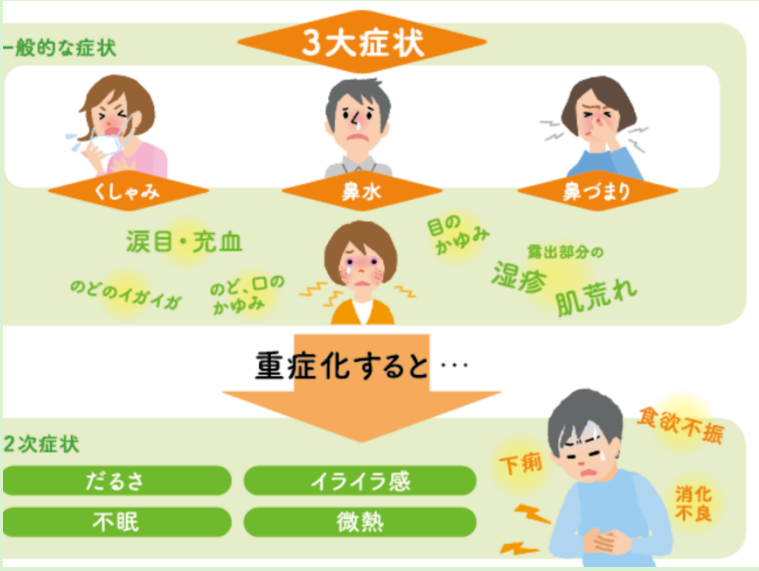
花粉症とは・・・

身体の免疫反応が花粉に過剰に反応して起こります。花粉症の約 70%はスギによるものだと考えられています。これは全国の森林の 18%、国土の 12%をスギが占めているためでもあります。また関西ではヒノキも森林面積が多いため要注意です。

＜飛散時期＞

スギ：年初から飛び始めて 3 月ピークを迎え 5 月まで飛散します

ヒノキ：4 月にピークを迎えて 6 月まで飛散します



対策

花粉症は一般に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなります。そのため症状が軽いうちに症状を抑える薬を使い始める「初期療法」が勧められています。初期療法では花粉飛散開始日または花粉症の症状が少しでも現れた時点で薬を使い始めることが一般的です。早めに薬を使用することで症状を抑えた状態でシーズンを送ることができます。また日常生活でも防ぐことができることがありますので実践してみてください。

● 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

＜花粉の要注意日＞

1. 天気が晴れまたは曇り
2. 最高気温が高い
3. 湿気が低い
4. やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
5. 前日が雨

● 外出時の花粉症対策

① マスク着用

マスク着用することで花粉を1/3～1/6に減らすことができます。花粉が飛び始める前からマスク着用すると花粉の症状を抑えることができると言われています。

② 眼がかゆくなる前に一工夫

花粉を寄せ付けない工夫の一つに「メガネ」があります。花粉対策用のめがねが販売されています。通常のメガネでも目に入る花粉の量を1/3に減らすことができます。

● 帰宅時

うがいをする

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は時間が経つと共に、粘膜の動きでのどの奥へと送られます。
風邪のシーズンだけでなく、うがいの習慣をつけて、のどの花粉を洗い流しましょう。

● 家の中での対策

① 上手な換気

- 換気のコツは開窓の幅を10cm程度にする。
- レースのカーテンを使用する。これで侵入する花粉の1/4減らすことができます。

② 部屋の加湿

乾燥した空気で鼻の粘膜が傷む「ドライノーズ」も花粉症の原因です。
部屋の加湿・マスクに濡れた布を入れるなどしてケアをしましょう。

花粉症でお困りの方は当院にご相談ください

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	▲	▲	▲	▲	▲	—

休診日：土曜の午後、日曜・祝日 ／ ▲ は訪問診療

072-931-7777

受付時間 9:00～12:00 / 13:00～17:00

※土曜の午後、日曜・祝日は休診