

花 粉 症 を や っ つ け ろ !!

まだまだ外は寒いけど、テストが終われば春休み。もうすぐ春ですよ☆そして、春といえば花粉症。日本人の約20%が患者だといわれていて、国民病とまで呼ばれています。そんな花粉症患者にとってはキツイ季節が刻一刻とせまっています。

このページではそんな花粉症患者のために、花粉症の症状を少しでも抑えるようなお役立ち情報をお伝えします。



今年の花粉症

花粉の量
 大量に飛んだ去年の約30%程度。平年よりやや少ないと予測されている。

飛び始めの時期
 平年よりやや遅く、名古屋では2/10ごろから飛び始めると予測されている。

1 身のまわりから見直そう

.....マスク・メガネ.....

外出する時の必需品です。マスクは約9割、メガネは約6割の花粉を防いでくれます。マスクやメガネは花粉症用のもののほうが花粉を防げますが、普通に販売されているものでも十分効果があります。ちなみにマスクは生協の購買でも販売しています。



↑北部購買の一角に並んでいるマスクたち



.....部屋の花粉.....

まずは部屋に花粉を部屋に持ち込まないように、帰宅時に衣服についた花粉を落としましょう。また部屋の窓を開けておくと花粉が大量に部屋に入ります。屋外に衣服を干さないこと。

部屋の花粉を取り除くには**空気清浄機**が一番!!でも「空気清浄機は高い…」という人は**掃除機**をいねいにかけてみましょう。花粉はホコリよりも重いので、掃除機をかけるだけでも効果があります。

掃除のポイント三ヶ条

- 一、掃除機の排気口は屋外へ向けること。
掃除機の排気にも花粉が少し残っています。
- 一、部屋の四隅と重点的に掃除すること。
花粉はホコリと同じで部屋の四隅にたまりがちです。
- 一、家具やテーブルの上も掃除しよう。
花粉は床面にたまるだけではありません。

2 生活習慣から見直そう

規則正しい生活

春休みは生活習慣が乱れがちです。不規則な生活は知らず知らずのうちに自分の体を花粉症に弱い体質にしています。

バランスのとれた食事をとったり、夜更かしをしないようにしましょう。飲酒や喫煙も花粉に敏感な体質になるのでほどほどにしてくださいね。

規則正しい生活よりも 普段通りの生活!?

花粉症は自律神経が過敏になるために起こります。そんな自律神経を過敏にする原因がストレスです。鼻水や鼻づまり、目のかゆみなどでイライラしてストレスがたまるとさらに自律神経を過敏にさせるという悪循環に陥ります。

禁煙や禁酒をしてストレスをためてしまったら逆効果。規則正しい生活が多大なストレスを発生させるような人は、普段通りの生活を心がけたほうが良い場合もあります。とはいえ、規則正しい生活にストレスを感じないのが一番なんですけどね…。

食事

肉類や卵などはアレルギー症状を敏感にするようなので食べないようにしましょう。逆に、ヨーグルトを食べると花粉症に強い体質になれるそうです。でもすぐに効果があるわけではなく、一日200gを毎日継続的に食べなければ効果が薄いようです。



薬の利用法

花粉症の症状を軽減させるのに抗ヒスタミン剤などの薬は効果的です。ただし、用法用量は守りましょう。

ただし、抗アレルギー薬は効果が現れるまでに時間がかかるため、花粉症がひどくなる前から薬を服用するのがよいそうです。花粉が飛ぶ前に、花粉に強い体質にするのがポイントらしいです。

3 最後に…

花粉症対策の参考になりましたか？ 当たり前のことですが、花粉症は花粉を吸わなければ平気です。いかに花粉を吸わないようにするかを考えながら生活してみると、今までの生活がいかに花粉を吸っていたかということに痛感するでしょう。

今年花粉症シーズンはまだこれからです。

今年もがんばって乗り切りましょう!!

文責：ふーちょ



雪が降っている様を見るのは好きです。キレイだから。でも、雪が降った翌日の、特に朝は最悪です。溶けて凍ったのが滑りまくる。降って一通り積もったらさっと消えてくれればいいのにと、今年はかなり強く思いました。(にゃっこ)