

花粉症が気になる季節となりました。この季節、毎年多くの人が花粉症で悩まされています。

花粉症は、花粉を原因物質(アレルゲン)としたアレルギー反応です。花粉が目や鼻などから入ってくると、体が花粉を異物と認識し、この異物に対する免疫抗体を作ることで異物を無害化しようと様々な諸症状を引き起こすことにつながり、発症します。

花粉アレルギーを起こすアレルゲンとなる花粉は、日本国内だけで60種類以上が確認されています。その中でも特にスギやヒノキの花粉症の人が多く、アレルギー反応の原因となる花粉が飛散している時期に発症し、それ以外の時期には症状はありません。

個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴びると花粉に対する免疫抗体が増加し、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった日常生活に支障を生じるほどのアレルギー症状につながります。

有病率を見ると、約10年ごとに10%程度ずつ増えているそうです。

今現在は花粉症の症状がない人でも、花粉症は他人事ではないかもしれません。花粉症の症状を抱える人も、症状がない人も、今から出来る花粉症対策を心掛けましょう。

花粉症の症状



鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど)、目の症状(かゆみ、流涙、充血など)
頭痛、微熱、倦怠感、喉の痒み・痛み、皮膚の痒み、下痢、熱っぽい感じなど



花粉症は、日常の生活において様々な悪影響を及ぼし、生活の質としてのQOL(Quality of Life)を低下させることにつながります。例えば、花粉症の症状が出てしまうことで、仕事や家事、勉強などがはかどらない、精神集中の不良、思考力や記憶力の低下、倦怠感、疲労、気分が晴れない、イライラ、憂鬱、睡眠不足などの生活の質の低下が挙げられ、日常生活にも大きな支障を来すことが少なくありません。

今から出来る花粉症対策

◆ 要注意！花粉が多くなるタイミング

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なり、スギ花粉は2~4月頃に飛散しています。

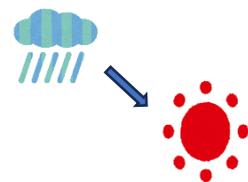
お昼前後と夕方に多く飛散すると言われているため、外出やお買い物、ジョギングなどは、この時間帯を避けることも花粉対策につながります。また、以下の様なタイミングは花粉が多く飛散するため、外出要注意です。



晴れて、
気温が高い日



空気が乾燥して
風が強い日



雨上がりの翌日

<花粉の侵入を防ぐ>

①眼鏡の使用

日常使用する眼鏡でも花粉対策になります。眼鏡を着用することで、眼鏡を使用しない場合に比べ約 40%もの花粉を防ぐことが出来るそうです。そして、花粉対策用の眼鏡は約 65%もの花粉を予防することができるそうです。花粉症が辛い人には、この季節お勧めしたいツールの 1 つです。

また、日常コンタクトレンズを使用している人は要注意です。花粉が多く飛散する頃にコンタクトレンズを使用していると、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を悪化させる可能性があるそうです。花粉症対策を考える際には、コンタクトレンズの使用は控えた方が良いかもしれません。



②マスクの着用

花粉対策では、マスクの着用は欠かせません。

マスクの着用では、インフルエンザやコロナウイルス感染症対策同様、正しい着用が大切なポイントです。

正しいマスクの着用により、吸い込む花粉の量をおよそ 1/3 から 1/6 に減少させ、鼻に出る症状を軽減する効果が期待できます。

マスクは着用しているものの、鼻を出していたり、顔にフィットしていないマスクを着用している人を目にすることが多くなって参りましたが、それでは折角のマスクの効果が期待できず、花粉が侵入してしまいます。

最近は色々なマスクが市販されています。ご自身の顔にフィットするマスクを着用すること、また衛生面から使い捨ての不織布マスクの活用をお勧め致します。

③外出のタイミング

花粉が多く飛散する時間帯(昼前後と夕方)の外出は可能な範囲で控えることがお勧めです。

<花粉をつけない>

①花粉がつきにくく、露出の少ない服装

外出をするときには、花粉がつきやすい素材の服装は避け、つるつるした素材の衣類を身につけましょう。

花粉は、目の粗い服や繊維が毛羽立っている服などに付着しやすい傾向があるため、ウールなどの素材の上着は、控えた方が良いかもしれません。ウールやアクリルなどの静電気が発生しやすい素材は大気中の花粉を引き寄せてしまうそうです。この季節、静電気対策も 1 つの花粉対策につながります。

また、体に花粉が付着するのを避けるため、肌の露出は控えましょう。

素材による花粉付着率

(綿を 100 としたときの比率)

素材	花粉の付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

②洗濯物

洗濯物を干す場合は、外干しは控えると良いかもしれません。

もし外に干す場合は、花粉の飛散が少ない時間帯に短時間で行い、取り込む際は花粉を払い落としてから取り込みましょう。また、乾燥機の活用もお勧めです。

③室内の掃除

絨毯やカーテンなどには花粉が付着しやすいため、こまめな掃除がお勧めです。

また、窓を開けて空気の入れ換えを行う場合は飛散の少ない時間帯に行い、

窓は開ける幅を狭くし、レースのカーテンを使用することで室内への花粉の侵入を減らすことが出来ます。

<花粉を落とす>

花粉は屋外で飛散していますが、私達の体や衣類に付着しやすい性質を持っているため、気づかぬうちに室内に持ち込んでしまいがちです。そのため、外出から戻ったら、全身の花粉をはらい落とすことも大切です。

①室内に持ち込まない

帰宅時やオフィスに入る際は、衣服や顔、髪の毛、持ちものなどについて花粉をしっかりと洗い落としましょう。はらった後は、丁寧に手を洗い、洗顔を行い、手や顔について花粉をしっかりと洗い流します。

②うがい、洗髪

丁寧なうぐいは喉の粘膜に付着した花粉を洗い流すことで、症状の軽減につながります。また、インフルエンザや風邪などの予防などにもつながりますので、日頃からの実践をお勧めします。



<体のバランスを整える>

バランスのとれた規則正しい生活習慣は免疫機能を整え、花粉症の予防にとっても大切です。

バランス良い規則正しい食生活や適度な運動、質の良い睡眠、休養、こころのセルフケアなど、体とこころの健康を維持するためにはとても大切なポイントです。

また、鼻の粘膜を良い状態で保つためにも、ストレスケアや質の良い睡眠、適度な飲酒を心掛け、たばこの吸いすぎは控えましょう。

花粉症かな？と思ったら

毎年花粉症の症状がある人は、本格的な花粉の飛散開始の 1 週間前までに医療機関を受診し薬の服用を開始します。飛散開始時期や症状がごく軽い時からの服用開始は症状を抑えられることが分かっています。

また、今まで花粉症と診断がされていなくても、花粉症様の症状がでたら、早めに医療機関を受診し、相談をすることがお勧めです。