

今年はどうなる？ 花粉症

今年も花粉症の季節になりました。花粉の飛散量は夏の気候条件に影響されますが、今年の西日本の夏は雨の日が多く、日照時間も短かったので、スギの発育が抑えられたと予想されます。ただ、スギ花粉の飛散量は、1年ごとに多い年と少ない年を繰り返すといわれており、去年は花粉飛散量が少ない年でしたので、今年は多い年となりそうです。そのため、今年の西日本の花粉飛散量は、例年並みかや

花粉症はなぜ起こる？



正式名は「アレルギー性鼻炎」といい、花粉が鼻や目の粘膜に入ることによってアレルギー反応が起こります。その結果、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状が起こります。これらの症状は、花粉症の3大症状で花粉を体外に出そうとする体の働きです。

今すぐ実行！花粉症対策!!



1 花粉情報に注目する

花粉が飛び始める時期は、天候によって例年とは変わることがあるので、「いつ頃から」「どのくらい」なのか、テレビなどでチェックしましょう。

2 病院を受診する

花粉症の治療は、耳鼻科、眼科、内科、小児科、アレルギー科など、さまざまな診療科で受けられますが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが主症状のときは耳鼻科、眼のかゆみなど眼が主症状のときは眼科の受診が望まれます。花粉症の症状だと思っていても、違う病気が隠れていることもあります。本当に花粉が原因で症状が起きているのか確認してもらうことが大切です。

3 花粉を浴びないようにする



マスクをする

ゴーグルをする



洗濯物や布団は
外に干さない

窓を開けない

空気清浄機を
使用する

上着は家の外で
払ってから

4 花粉を洗い流す

手洗い
うがい

鼻うがい
眼洗い

鼻をかむ



花粉症の症状を少しでも減らせるように、体調管理もしっかりしましょう。