

つらい花粉症を楽にする方法

花粉症のピークは春だと思っている方は多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散ピークは毎年2~3月頃です。早めの対策でつらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

◆花粉が多く飛ぶ傾向にある気象条件。注意が必要です。

1. 晴れの日や風の強い日
2. 雨の翌日
3. 暖冬の年

今すぐできる花粉症対策

◆マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70~80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

●花粉対策用マスク着用のNG。

1. 鼻が隠れていない。
2. 顎が隠れていない。
3. 頬に隙間がある。



●手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策。

マスクを2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目のマスクの間にウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなってしまうので、乾いたらすぐに取り換えましょう。

◆衣類への花粉の付着を防ぐ。

●柔軟剤で付着予防

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

●花粉が付着しにくい素材

コートなどのアウターは、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおすすめです。

フリースやニットなどのウール・アクリル素材の衣類は毛が長く花粉が付着しやすいので注意しましょう。



◆室内の花粉対策

●窓は10cmだけ開ける

窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。

●トイレマットに注意

トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるためトイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。



◆メイクでも花粉症対策ができます。

すっぴんだと花粉が肌に直接付着してしまいます。肌の表面をパウダーファンデーションやフェイスパウダーで覆い、さらっとした状態にしておくと、花粉が付着しにくくなります。ワセリンを鼻の入り口や目の周りに薄く塗ることで、油膜が花粉をキャッチし吸入や付着を防ぐ効果が期待できます。特に白色ワセリンが推奨されています。

◆つらい目・鼻の症状を緩和させる方法

●目をタオルで冷やす。

目のかゆみが強いつきは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。目薬をさす際は、洗眼用目薬やアレルギー専用目薬を使用しましょう。

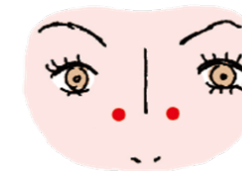


●のど・鼻を保湿する。

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

●ツボをおす。

小鼻の上のくぼみにある「鼻通(びつう)」というツボを、指で上下に50~60回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。



◆花粉症を悪化させないために。

・刺激物の多い食事を控える。・タバコやアルコールを控える。・規則正しい生活を心がける。・過労、睡眠不足を避ける。・ストレスをためない。



(DRUG ユタカ参照)

◆トピックス「現在の花粉症治療」

①薬物療法

花粉症に対して最も多く使われている薬は抗ヒスタミン薬です。

②レーザー治療

レーザーを使って鼻の粘膜を焼いて凝固する治療法です。治療は30分程度で終わります。

③アレルギー免疫療法(減感作療法)

花粉症の原因となっているアレルギーを少量ずつ体に与え続けることで、「花粉は体に危険なものではない」ということを体に覚え込ませて、花粉に対するアレルギー反応を起こさないようにする治療法です。