



しっかり花粉症対策するために

春になると花粉症が発症するので憂鬱だという人も多いでしょう。そこで花粉症対策に有効な知識をまとめました！

©Medical Trust All Rights Reserved.

花粉症の基礎知識をおさらい

今年も花粉症対策の季節が近づいてきました。

ウェザーニュースが発表した「花粉飛散予想」によれば、「北日本と東日本で2025年を大きく上回り、特に東北北部では過去10年で最も多いか、それに匹敵する飛散量になる」とのこと。東京や千葉と九州の一部では2月上旬から飛散が始まり、徐々に全国に広まりますので、花粉対策の準備期間は意外に短いとも言えそうです。

そこで、まず花粉症対策の基本をおさらいしておきましょう。

①花粉症の症状

右のグラフを見てもらえばわかる通り、花粉症は目と鼻に症状が出るのがほとんどです。この調査結果には、多くの方が納得することでしょう。しかし、この調査で「鼻づまり」と答えた人に「鼻づまりによって困っていることはありますか?」とたずねたところ、「集中力の低下」(50.0%)、「疲労感・倦怠感」(40.2%)、「のどの痛み」(36.7%)、「頭痛」(30.1%)、「不眠」(23.1%)など、一見、鼻と関係ない症状が並んだのです。こうした花粉症と結びつきにくい症状にも、注意が必要でしょう。

花粉症でつらいと感じる症状（複数回答）



②日々の花粉対策

花粉症対策の基本は花粉に触れたり、吸い込んだりしないことです。ですから外出時には、メガネやマスクを着用し、ウールなど花粉が付着しやすい衣服を着ないようにしましょう。また髪の毛への花粉の付着量を減らすためには帽子も有効です。

一方、自宅に戻ったときは、まず建物に入る前に衣類に付いた花粉を払い落とし、うがいや洗顔で目やのどの花粉を除去します。生理食塩水を使った鼻うがいなども効果が確認されています。

③治療

最も多くの方が選択しているのは、抗ヒスタミン薬や鼻噴霧用ステロイド薬などを使う対症療法でしょう。ただこの治療法は、花粉が飛び始める1~2週間前から薬を使う初期療法が効果的です。症状が軽微なうちに医師に相談するのがお勧めです。

また重度の花粉症の方は、アレルギー反応の根本原因をブロックする注射オマリズマブによる治療を受けられるかもしれません。ただ実際に注射を打つまでに血液検査などが必要で、来院してすぐに治療が始まるといったものではありません。