

2023年  
3月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

## 効果的な花粉症対策で 春を快適に過ごしましょう♪

少しずつ暖かくなり、花粉が舞う季節がやってきました。

岡山県では、昨年度と比べ今年は花粉の量が多くなっているようです。

まだ花粉症になっていない方も、自分や家族がなんらかのアレルギーを持っていたり、長期間にわたって少しずつ花粉の影響を受け続けていたりすると、鼻の粘膜の感受性が高まって、ある日突然、症状が現れることも・・・!

花粉症は、体の免疫反応が花粉に過剰に反応して起こる“アレルギー疾患”です。特に、スギやヒノキなどの春の花粉が原因になるものが多く、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・充血などが生じます。

何度も連続してくしゃみが出たり、さらっとして水のように透明な鼻水が出る方は花粉症の仲間入りかも!? 気になる症状がある方は、早めに医療機関を受診されると、症状をやわらげることができますよ♪

### <症状が出やすい時期はいつ?>



・3月～4月がピーク!

⇒中国地方は特に春先にかけて最も飛散量が多く、症状がひどくなりやすい時期となっています。

3月にスギ花粉のピークを迎え、4月にはヒノキの花粉量も増加します。

・飛散のピークは朝と夕方の1日2回!

⇒1日の時間帯によっても飛散量は変化します。

早朝スギやヒノキ林周辺から飛散し始めた花粉は午前中に郊外、住宅地、都市部へと飛散します。

午後いったん落ち着きますが、夕方に気温が変化し上空の花粉が落下したり、地面の花粉が再び舞い上がるため、飛散のピークは朝と夕方の1日2回。夕方の花粉の飛散にも注意しましょう。



### <どんなセルフケアがあるの?>

ポイント①身体への花粉の付着を防止しましょう♪

⇒花粉は全身に付着しやすいため、外出するときは「マスク」「メガネ」のほか「帽子」や「スカーフ」の着用で付着を防ぎましょう。特に、ウール素材の衣類は花粉が付着しやすいため、綿や化学繊維の衣類がおすすめです♪

ポイント②室内に花粉を持ち込まないようにしましょう♪

⇒外から帰ったら、玄関に入る前に花粉を払い落とし、うがい(ガラガラうがい)、手洗い、洗顔で花粉を洗い流しましょう。

ポイント③加湿で鼻のケアを行きましょう♪

⇒鼻の洗浄(体液に近い組成の生理食塩水などを使用)や鼻の粘膜の保護(白色ワセリンの塗布)、室内の加湿やマスクなどが効果的です。

ポイント④目を休め、負担を軽減しましょう♪

⇒目の洗浄(市販の人工涙液等)や目が疲労しないような生活(長時間の携帯電話やテレビ視聴等を避ける)を心がけましょう。

普段からセルフケアを上手に取り入れ、花粉の多い季節を乗り切りましょう!

