

# ぴちインフォ <花粉症> 2007・2

## 花粉症って？

花粉症は、花粉の飛ぶ季節にだけ症状が現れる季節性のアレルギーで、植物の花粉に反応して鼻水やくしゃみなどを引き起こします。約 50 種類の植物が、花粉症の原因として報告されています。真夏と真冬の短い期間を除くとほとんど 1 年中、何かの花粉が飛んでいます。現在、日本人の約 20% が花粉症だといわれ、その人口は年々増え続けています。

## 平成 19 年の花粉飛散量は？

毎年春の花粉飛散量は、前年夏の気象条件の影響を強く受けます。猛暑で日照時間の多い場合は、花芽が生長し花粉の量が増加しますが、冷夏で日照不足の場合は花粉の量は減少します。

今年の夏は、気温は平年並みのところが多かったものの、花粉の量の増減に最も影響を与える 7 月の日射量や日照時間が全国的に少なく、平成 19 年春の花粉飛散量は、全国的に例年より少なく、昨年春と比べると、東日本や東北では多く、西日本は少なくなると予想されています。(情報：日本気象協会)

## 花粉要注意日は？

空気が乾燥して風の強い日には、花粉も多く飛びます。「最高気温 15 度以上、湿度 60% 以下」になると、特に多く飛ぶため、洗濯物がよく乾きそうなカラッと晴れた日は、まさに花粉日和。また、雨が降った翌日の晴れの日も花粉が多く飛ぶので要注意です。

## 予防治療方法

### 1. 薬を正しく使う

花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また症状が悪化してからでは、十分な治療効果は得られません。花粉症の治療では、何といても、「早めの治療開始」が症状軽減のカギになります。

花粉症の症状を出にくくする薬（抗アレルギー薬）は、のみ始めてから 2 週間前後に効果があらわれるので、花粉が飛び始める 2 週間位前からのみ始めることが望ましいといわれています。早めに先生に相談しましょう。

### 2. 外出を控える

花粉の多い日は特に注意が必要。

### 3. ドア・窓を閉める

花粉の侵入を防ぐことも大切なポイント。

### 4. 外出したら、洗顔やうがいを

体に付いた花粉はきちんと玄関で払い、洗い流しましょう。

### 5. 洗濯物、布団にも注意

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながることも。外に干したら花粉をよく落として。

### 6. 掃除はこまめに

### 7. 外出時は完全防備

帽子・めがね・マスク・マフラーを身につけて。つるつるした素材を選ぶこと。

### 8. 十分な睡眠やストレス解消も大切

栄養のバランスを考えた食生活を送ると共に、喫煙や香辛料、飲酒を控えるといった心がけも必要です。

