



# 花粉症対策！

早めのケアで花粉シーズンを乗り切りましょう！

保健センターだより 2月

2016年山梨県のスギ花粉飛散開始日は「2月8～13日頃」と予測

## マスクは花粉遮断の効果が大きい



マスクは、吸いこむ花粉の量を約1/3～1/6に減らすことができるそうです。

ガーゼマスクよりも使い捨てマスク(不織布)の方が除去率は高いと言われていますが、肌触りの面でガーゼマスクを使う人は内側に当てガーゼを入れると効果を上げられます。

### 《つけ方のポイント》

マスクは自分の顔にあった大きさを選び、しっかりと顎の下までマスクで覆い隙間をあけないように気をつけましょう。隙間があると効果は大きく減少してしまいます。

## かぜだけじゃない、「うがい」を習慣づけて！



外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか？

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでの方へと送られます。

かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

## 上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない？

外出したときには花粉が洋服に付着し、家に持ち込まれてしまいます。花粉を寄せ付けない洋服選びも大切です。



一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。

洋服選びの際に、覚えておくと便利です。

## 目がかゆくなる前に一工夫！

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。通常のメガネでも何もしないときに比べて目に入る花粉の量を約1/3に抑えるといわれています。

花粉症の症状があるときのコンタクトレンズは要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。



## 花粉飛散量の多い日は・・・

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨



## 花粉症は、症状が出てから治療すれば良い？

毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、症状が出る前や軽いうちから治療を開始する「初期療法」をおすすめします。花粉が飛び始める2週間ぐらい前から経口治療薬を投与する治療法です。内服は「第2世代抗ヒスタミン薬」(抗アレルギー薬)とされている比較的眠気など副作用の少ない薬です。(処方箋医薬品)

早めに薬を飲みはじめると、発症時期を遅らせたり、症状を軽くする効果が期待できます。

町の薬局やドラッグストアで市販されている飲み薬(鼻炎薬)は、いくつかの薬剤を組み合わせた複合薬が多いので、それぞれ自分の症状に合った治療薬を医療機関で相談し、処方してもらうことが大切です。

