

2010年1月



早めの対策

花 粉 症

花粉症と風邪の違い

花粉症は原因となる花粉が飛散する時期にだけ症状が現れるため、季節性アレルギー性鼻炎とも言われています。

花粉症の特徴的な症状である「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」は、風邪のときの症状とよく似ています。症状が続くと体がだるくなったり微熱が続いたりすることもあるので、風邪と間違ってしまうこともあります。そのため、市販の風邪薬を服用してもなかなか治らないということも少なくありません。

くしゃみ、鼻水などの鼻の症状は、風邪の場合は数日程度ですが、花粉症の場合は花粉が飛んでいる間ずっと続きます。風邪の場合は数日でねっとりとした鼻汁になりますが、花粉症の場合はさらさらとした水っぱなのままです。

また、「目の痒み」は風邪のときにはおこりません。花粉症は、晴天や風の強い日に症状が悪化しますが、風邪は天気には左右されることがありません。

花粉の飛散時期

花粉症は、一般的に風に運ばれる花粉によって発症します。その原因となる植物は約 60 種類ともいわれていますが、それぞれ飛散時期が異なります。

春に多く飛散する花粉

(主に樹木の花粉の飛散時期 花粉症を発症する人が最も多い)

- ・スギ (2~4月) 北海道を除く全国
- ・ヒノキ (3~5月) 関東以南
- ・ネズ (4~5月) 北海道を除く全国
- ・シラカンバ (4~5月) 関東以北
- ・ハンノキ (1~6月) 全国
- ・オオバヤシャブシ (3~4月) 関東
- ・コナラ (4~5月) 全国
- ・リンゴ (4~5月) 主に東北

夏に多く飛散する花粉

(主にイネ科の花粉の飛散時期)

- ・カモガヤ (4~7月) 全国
- ・オオアサガエリ (4~7月) 全国
- ・ハルガヤ (4~7月) 全国
- ・ホソムギ (4~7月) 全国
- ・スズメノカタビラ (3~5月) 全国
- ・スズメノテッポウ (3~5月) 全国

秋に多く飛散する花粉

(主にキク科の花粉の飛散時期)

- ・ヨモギ (8~9月) 全国
- ・ギシギシ (5~8月) 全国
- ・オオブタクサ (8~10月)
北海道を除く全国
- ・カラムシ (9~10月)
北海道を除く全国
- ・ヒメスイバ (5~6月) 全国
- ・ブタクサ (8~10月) 全国



花粉症対策

花粉症対策としては花粉と接しないことが一番ですが、全く接しないというのは不可能です。しかし、日常生活を少し注意することによって花粉との接触を減らすことができます。

- ・ 地域の花粉情報に注意し、外出時にはマスク、メガネ、帽子等を着用し、長い髪はまとめて花粉を防ぎましょう。コートなどの上着はツルツルした素材のものの方が花粉を落としやすいです。
- ・ 帰宅したら家の中に入る前に玄関で花粉を払い落としましょう。洗顔、うがい、目を洗う、鼻をかむなど体についた花粉を落とすことも忘れないようにしましょう。
- ・ 外に干した衣類、布団の花粉もよく落としてから取り込みましょう。
- ・ タバコやお酒、刺激の強い香辛料などの摂取は控えめにしましょう。
- ・ ファーストフードや加工食品の取りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう。
- ・ 花粉は気温の高い午後に多く飛びます。その時間帯はなるべく外出を避け、ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。

花粉飛散の要注意日

- 風が強く、晴天の日
- 最高気温が高い日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 雨上がりの翌日の晴れた日



花粉症は早めの対策により、症状を軽くすることができます。花粉が飛散する前に受診し、初期療法で治療しましょう。また、今まで花粉症ではなかった方も突然発症することがあります。気になる症状が出たら我慢せずに受診するようにしましょう。

(初期療法とは、花粉飛散開始日の約2週間前から薬を毎日服用することによって、アレルギー症状を抑制する治療法です。)

2010年春のスギ・ヒノキ花粉飛散予測

2009年10月に日本気象協会より出された予測によると「例年および2009年春と比べて、少ない傾向となるところが多い」とのことでした。

(この予測は2009年夏の気象条件を基に作成したもので、今後の気象条件や花芽観測により内容が変わることがあります。)

(e治験ドットコム / きょうの健康 2008.1 / 花粉症ナビ 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868