

# 今年からできる花粉症対策

## TOPICS

毎年2月頃より花粉症に悩まされている方は多いと思います。現在のアレルギー性鼻炎全体の有病率は50%と言われており、2人に1人は何らかの花粉症があります。みなさんの周りにもたくさん困っている方がいると思います。ご自身でできる花粉症対策について紹介します。

まずはマスクです。誰も知っていると思いますが、コロナ感染症でも有効であったマスクは花粉症対策としては有効であると言われています。しっかり隙間がないように、マスクをすることが大事です。また環境省は「インナーマスク」を進めていて、材料は使い捨てマスク・ガーゼ・化粧用コットンのみで、化粧用コットンは丸めて10cm四方にカットしたガーゼでくるみ、もう1枚のガーゼは4つ折りにしてマスクの内側にあてる。そして、鼻の下にガーゼでくるんだコットンを当ててから、マスクを装着することで約99%の花粉をカットできると言っています。次に眼鏡です。通常的眼鏡でも花粉が目に入る量を1/3に



プロテクター付き眼鏡

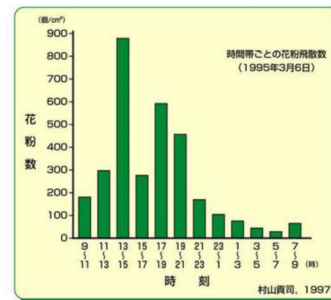
し、花粉症用のプロテクター付きのものでは1/15にするとされています。症状の強い方はマスクと眼鏡の併用をお勧めします。

をお勧めします。

図は、ある一日の花粉飛散量の日内変動を示したものです。昼前から花粉飛散量は多くなり、夜間から朝型には飛散量が大幅に減少することがみてとれます。花粉量が増える前の、この早朝の時間が、部屋の換気や掃除には最適であると思われ

ます。また買い物などもできるだけ午前中の早い時間帯に行くことも大切です。

### 花粉飛散量の日内変動



- 1 花粉の飛散開始から1週間~6週間くらいの期間
- 2 晴れて気温が高くなる日
- 3 空気が乾燥している日
- 4 都市部では風の強い日
- 5 前日が雨で①~④の条件がそろう日

帰宅したら玄関で衣服をはたくのは、花粉症対策としては間違いと言われています。手で強くはたくことで、花粉が舞い上がってしまい逆効果です。再飛散しないよう、粘着ローラーで花粉を取るようにしましょう。

上記のような対策を行っても、症状をコントロールできないようならやはり耳鼻科受診をお勧めします。様々な処方薬があるうえ、当院ではレーザー治療も行っています。希望がある方はご相談ください。

耳鼻咽喉科 金田 将治



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950

