

ニャンと!

花粉症対策は飛ぶ前が勝負だった!?

はじめましたか? 花粉症対策

花粉症は多くの人が悩む身近な不調ですが、近年は「つらくなってから対処する」のではなく、「本格化する前から予防する」考え方が重視されています。そのため、今の時期からできる対策を知っておくことが大切です。

予防の基本は、花粉をできるだけ体に入れないことです。顔にフィットするマスクやメガネの着用は、鼻や目に入る花粉の量を減らす助けになります。花粉は昼前後や夕方によく飛散するとされており、可能な範囲で外出時間を調整したり、テレワークを活用したりすることも有効です。

また、花粉を室内に持ち込まない工夫も重要です。帰宅後の手洗い・うがい・洗顔、洗濯物の外干しを控えることに加え、換気時は窓を開けすぎない、レースカーテンを使うなどの工夫が役立ちます。空気清浄機の活用も、室内環境を整える方法の一つです。こうした対策を組み合わせることで、花粉の影響を受けにくい環境づくりにつながります。

参考: <https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf> 環境省「スギ花粉症について日常生活でできること」
<https://www.japa.org/tips/kafuncare/> 日本成人病予防協会「花粉症には早めの対策を」

花粉症治療の キーポイント!

予防を意識していても、花粉症の症状が出てしまうことはあります。毎年症状が出る方は、本格的な花粉飛散が始まる前から医療機関や薬局を活用し、薬の使用を始めることで、症状を抑えやすいことがわかっています。飛散開始時期や、症状が軽い段階から治療を始めることがポイントとされています。

また、これまで花粉症と診断されたことがない場合でも、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が続くときは、早めに医療機関で相談することが勧められています。治療の基本は、内服薬や点鼻薬、点眼薬などによる対症療法です。症状の程度や生活スタイルに合わせて選択され、近年は眠気などの副作用に配慮した薬もあります。医師や薬剤師と相談しながら調整していくことができます。

さらに、スギ花粉に体を慣らす免疫療法という治療法もあります。治療に一定の期間を要しますが、選択肢の一つとして気になる方は医師に相談してみましょう。

編集
後記

花粉症は毎年のことで、この季節が来ると身構えてしまいますよね。今年の春を、少しでも楽に過ごすヒントになればうれしいです。



ウェルネスコーディネーター/赤坂 智美

THE CARE

ご相談は
こちらから →

日本新薬グループ共済会様
LINE相談二次元コード



お待ちしています!