

敬愛クリニックたより

平成28年3月

少しずつ春の気配を感じるようになりました。みなさんいかがお過ごしですか？
今月は、花粉症のセルフケアについて取り上げたいと思います。

花粉症



原因

花粉症の70%はスギ花粉症だと推察されています。スギ花粉が完成するのが10月中旬頃で、この時期から少しずつ花粉が飛び始めることが知られています。年を越して暖かくなり始める2月頃花粉が一斉に飛び始めます。

症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、目のかゆみ、涙、充血、症状の強い時は喉のかゆみ、咳、鼻づまりによる頭痛、鼻やのどの炎症反応による微熱、だるさなどに悩まされます。



セルフケア

① マスクやメガネが有効です。

鼻と目に花粉が付着しないようにすることが大切です。花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネでも、していない時と比べ、目に入る花粉の量が半分以下になります。

② 花粉情報に注意する

③ 飛散の多い時は外出を控える

④ 飛散の多い時は窓や戸を閉めておく

⑤ 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室。

洗顔、うがい、鼻をかむ

⑥ 掃除をする

⑦ 表面がけばけばした衣服をさける

⑧ タバコを避ける(粘膜を傷つけます)、規則正しい生活、バランスのとれた食事(医学的には花粉症によいと言われる種類の食材を多く摂取しても大きく症状がよくなったり、悪くなったりしないと言われています)。



治療

花粉が飛び始めた直後から早めに治療を行うことで、症状無く過ごせる方は患者さんの5~6割とされています。早めに医師に相談しましょう。



春です！

あちらこちらで河津桜が満開です。この桜は町田市境川沿いで見つけました。早咲き桜で花期が長く、1か月間くらい楽しめるそうです。暖かい日も増えてきました。みなさんも散歩に出かけてみてはいかがですか？(*^_^*)

今月のペット



モモちゃん、カニンヘンダックスフンドです。庭のウッドデッキで日向ぼっこするのが日課です。春が来て暖かくてとてもうれしそうです。