



この度は、当薬局をご利用頂きありがとうございます。  
今月は『花粉症』についてのお話です。

### ◆2018年の花粉の飛散量

2018年春のスギやヒノキの花粉飛散量は、全国的に**2017年春より多くなる**見込みです。東北地方から関東地方にかけての花粉飛散量は、2017年春の3倍から4倍、その他の地域も1.2倍から2倍と多くなる見込みです。

花粉が飛び始める時期や量、花粉の多い日や時間帯などの情報を確認し外出の計画などに役立てて、花粉から身を守りましょう。



### ◆花粉症の症状

花粉症の主な症状は「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみ」です。異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくする為の生体防御反応として「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

他には、花粉がのどから気管に入ると、痰の出ない乾いた咳が続くことがあります。皮膚に花粉がつくことで肌が荒れたり、耳の中に花粉が入ることで耳にかゆみが生じることもあります。花粉症の症状が重いと、ぼーっとして熱っぽい、だるく倦怠感がある、頭が重いといった全身症状をとまなう場合もあります。



### ◆花粉への対処法

#### ①マスクをして保湿する

マスクをして保湿、保温することで症状が緩和されます。さらに、鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれます。

#### ②目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりを作り、まぶたの上に置くと楽になります。

#### ③生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくなります。**睡眠を十分にとり**、ストレスを溜めないようにしましょう。4

#### ④栄養バランスの良い食事をとる

とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、**乳酸菌**は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。



### ◆「モーニングアタック」の正体

花粉症状が、起床時に通常よりも辛くなる現象を“**モーニングアタック**”といいます。

就寝中に吸い込んだ花粉が目覚めとともに強い症状を引き起こす、または自律神経の切り替えが上手くいかず体が花粉に過敏に反応して、重い症状が出てしまう現象です。また、床や寝具に積もった花粉塵などのハウスダストが、起床時に撒きあげられることなども原因と言われています。

朝の目覚めを少しでも快適にするために「**花粉を家に持ち込まない**」ことが大切です。

