



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。



### ◆2020年の花粉の飛散量は

2020年の花粉飛散量は、過去10年の平均花粉飛散量と比較すると**40%~70%程度の飛散量**となる地域が多くなる見込みとなっています。飛散量が例年の70%以下と少なくなるとはいえ、花粉飛散量は越えれば多いとされる2000個/cm<sup>3</sup>/シーズンを超える見込みのため、早めの対策が必要です。

花粉症のピークは、一般的に2月~4月とされていますが、意外と量も種類も多いのが5月です。

### ◆花粉症の症状

花粉症の3大症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」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、鼻水、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。

鼻づまりは自覚症状として認識されにくいので、実は鼻づまりがあるのにご自身では気づいていない場合があります。喉が渇く、ニオイがしないなどの症状は鼻づまりが原因で起こります。



### ◆花粉症対策

花粉症はスギなどの花粉が鼻の粘膜や眼に付くことで症状があらわれます。

#### 1.外出時にはマスクとメガネ

花粉が鼻の粘膜や眼に付くことで症状があらわれます。

花粉にふれないような工夫をしてみましょう。

#### 2.外出から帰ったときには、服をはたく

外出から帰ったら家の中へ花粉を持ち込まないように、髪や服についた花粉をはたいてください。

#### 3.花粉の多い日には窓を閉め切る

花粉の多い日には、窓を閉めきっておきましょう。布団や洗濯物を取り込む際には、花粉を十分に払い落としてください。

#### 4.カゼをひかないようにする

風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、アレルギー症状のあらわれるきっかけになったり、症状を悪化させたりするので注意しましょう。



### ◆花粉症のモーニングアタック

朝の起きがけに、鼻水や発作的なくしゃみなどの鼻炎症状が現れることを**モーニングアタック**と呼び、朝目覚めてからすぐにひどい症状に悩まされる人が多いようです。

夜間、床の上に落ちた花粉やハウスダストなどのアレルギーを吸い込んだり、起床時やふとんをたたむ際に、アレルギーが空中に舞い上がるために症状が強くなります。

また、起床時に自律神経が副交感神経優位から交感神経優位の状態に切り替わる事によって、一時的にバランスが乱れて鼻が刺激過敏になるためと考えられています。

