

# 西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

## そろそろ始まる！ 目のかゆみや鼻のムズムズ

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。

2024年2月までの冬の天候は高温傾向が予想されるため花粉飛散開始日は例年に比べ5日から1週間程度早いと予測されます。伊豆や中四国の一部地域は1月下旬、東北は2月下旬と予測より早まる可能性があると言われてしています。

花粉症の備えは万全ですか？ 毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

花粉症では、くしゃみ・鼻水などの症状が多く見られるほか、さまざまな症状が現れます。

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良・食欲不振などの全身症状



対策としてはいろいろあります。**マスク**は鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には**花粉防御用メガネ**もありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

服装にもちょっと工夫をしてニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地の表面がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

外出先から戻ったら玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをし、手と顔を洗いましょう。

洗濯や布団干しをするときは、洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。

室内を掃除するときは掃除の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

また、薬や点鼻薬、点眼薬を利用して症状の緩和を図ることも有効な手段です。

内服薬は副作用として眠気を伴うイメージがありますが、比較的眠気が少ない医薬品もあります。飛散予測日から、または少しでも花粉症の症状を感じたら、服用することをお勧めします。

また、眠気が少ない薬については、使用上の注意でも服用後の運転等について禁止されていない商品もありますが、**眠気が全く出ないというわけではないので注意が必要**です。

参考サイト：<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20140124001/>