

〈第14回〉 花粉症の対処法は？

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長
医師

板東 浩

フィジカルタフネス



解説

「花粉症」は、近年多くなってきています。症状には、3つの鼻の症状と1つの目の症状があります。

1. 鼻のかゆみ・くしゃみ、
2. 水性鼻漏(鼻水が出ること)、
3. 鼻閉(鼻の閉塞感、鼻づまり)
4. 目の症状(かゆみ、結膜充血、涙目)

これらの症状があれば、一度医師に診てもらってください。

治療は、対症療法として、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬、点眼薬、鼻噴霧用ステロイド薬などが処方されます。根治療法として、徐々に花粉抗原に対する免疫をつくる「減感作療法」があります。

しかし、病院に行く時間がないという方のために、花粉症に悩む人が、自分で行える「セルフケア」について、図表にまとめてみました。

(図表) 花粉症へのセルフケア

1. マスクやメガネ、帽子を活用：

マスクやメガネを使うと、鼻や目に入る花粉の量が半分以下になります。コンタクトレンズを用いると花粉がレンズと結膜との間で擦れるので、メガネの方がおすすめです。



2. 手洗い、うがい、洗顔：家に帰ってきたら、身体についている花粉を落とします。



3. 服にも注意：ウールの服には、花粉が付着しやすいので、なるべく避けます。家に入るときには、上着に着いた花粉を、はたいて落とします。



4. 家でも注意：花粉が多く飛散する日には窓をあけず、洗濯物や布団を干さない。また、洗濯物はよくはたくことが大切です。



志摩課長の会社には、きれいな秘書がいます。緑の葉が真っ赤なバラの花を支えているように、抜群のスタイルが可愛いルックスを支えています。その秘書の名前は「葉中 由美」といいます。

彼女は子供のころから、特に何も大きな病気もありませんでした。でも、都会のオフィスで働くようになってから、寒い冬から暖かい春に移るころに、「花粉症」の症状が現れてくるようになってしまいました。そうすると、仕事になかなか集中できず困っているのです。

志摩 葉中さん、大丈夫ですか？ 仕事も大変だし、花粉症の対策も大変ですね。

由美 はい、ご心配頂きありがとうございます。

志摩 このオフィスで働くようになってから、アレルギーが出るようになってしまいましたね。その原因は何でしょうか？ 職場の環境か、仕事のストレスか、部屋の空気か、それとも空気を読めない上司なのか…

由美 フフフ、どれかなあ？ 志摩課長と一緒にいるから、症状がいくぶん楽になっているのかもしれないよ。

志摩 それならいいけど。何か工夫をすると、症状は楽になりますか？

由美 そうですね。コンビニで売っていた「立体のマスク」を試してみると、鼻水や鼻づまりなどの症状が、意外と楽になってきました。

志摩 それはよかった。そういえば、鼻だけでなく、目にも影響が出るのですか？

由美 そうなんです。目がかゆくなったり、目が赤くなったりします。

志摩 葉中さんは若手社員にとっても人気があって、その涙目でじっと見つめられると、胸がキュンとなるなんて言う後輩もいましたよ。

由美 おもしろいわ。でも、私はもともと、花粉症になるような「宿命」なのかも。名前が「はなかゆみ」ですもの。