

## 花粉症、日ごろの予防が大切

花粉症とは、草や木の花粉が原因となって起こるアレルギーの病気です。1年を通じて発生時期をみると、春と秋にピークがあり、春にはスギ、ヒノキを中心とした木の花粉、秋にはイネ科植物である草の花粉によるものが多いようです。

今年は花粉が例年より多く飛散し、花粉症が去年の10倍以上発生するのではないかと予測されています。

代表的なスギ花粉は2月初めより南の地域から飛散し始め、除々に北上します。

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目など「鼻」と「目」の症状が主なものですが、その他、のどのイガイガ感、セキ、全身のだるさ、頭痛を来すこともあり、時に「かぜ」と間違われることがあります。

症状によって治療が必要ですが、日ごろの予防が大切で、ふだんから身体を鍛え、抵抗力をつけておきましょう。うがいを行行し、外出時には、マスクやメガネを使用して花粉が鼻や目から入らないよう工夫し、帰宅したら、服、髪の毛、持ち物についている花粉を払ってから室内に入るようにしましょう。

さらに、天気予報、花粉情報に注意し、花粉を家の中に入れないために、むやみに窓の開閉をしないようにしましょう。

平成17年3月  
片上 直