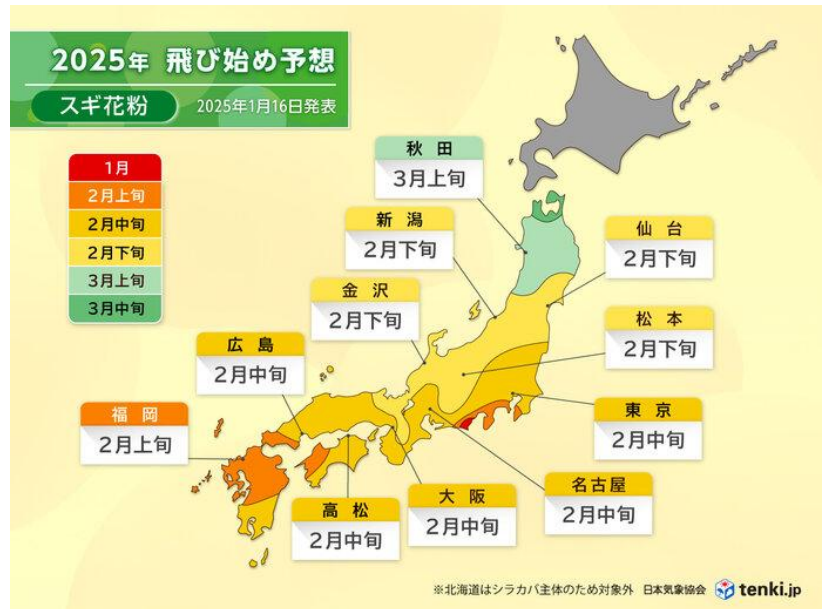


花粉症は早めに対策を！

まだまだ寒い日が続いていますが、そろそろスギ花粉が気になる季節になりました。今年のスギ花粉の飛散量は例年（過去10年の平均）多めと予想されています。東海では1月上旬から花粉が飛び始め、東京都内でもスギ花粉が飛んでいる地域もあります。すでに症状が出ている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本格的に飛散する前に抗アレルギー剤を内服するほうが効果的です。早めに受診して対応しましょう。



子どもでも花粉症になる？

スギ花粉が飛散する時期に、「熱はないのに、くしゃみや鼻水が止まらない」そんなお子さんの症状に悩まれている親御さんも多いかと思えます。もしかしたら「花粉症」かもしれません。アレルギー性鼻炎ガイド（2021年版）によると、スギ花粉症をもっている子どもの割合は、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%です。1～2歳ごろに発症することも多く、0～4歳といっても、0歳の割合は多くないと思いますが、遺伝によりアレルギーの素因を持って生まれている場合もあり0歳の赤ちゃんでも発症しないとは限りません。幼児は症状を具体的に伝えることができないため風邪なのか花粉症か判断が難しいかもしれません。花粉症では「目のかゆみ」を伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の一つにもなります。「花粉症かな？」と思ったら、自己判断せずに医療機関を受診し、原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしてみることをお勧めします。

少しでも花粉を避けるために

花粉はよく晴れた日（前日雨が降ったとき）や風が強く空気が乾燥している時、気温の高い日などによく飛びます。新聞やテレビ、インターネットなどで花粉の飛散予測をチェックしましょう。

- *外出する時はメガネ、帽子、マスクをする。
- *外出時に外側に着る衣類は織りが細かく、スベスベした材質のものに。
- *帰宅時に、服や髪の毛についている花粉を落とす。手洗いうがいの他、顔も洗いましょう。
- *バランスの良い食事をする。
- *花粉が多い日には、日中に洗濯物を干さず、花粉が少なくなる夜間に干すようにする。
- *布団を干した時は、外でよくはたき、さらに掃除機で吸引しましょう。
- *食事や生活習慣を見直して免疫力を強化。

花粉症かも？ 症状チェックリスト

- 鼻づまり
- さらさらした鼻水がでる（鼻をすする）
- 風邪のような症状が長引いている
- 目をこする・目の充血
 - ・目の周りの赤味やむくみ
- くしゃみが多い
- 元気がない
- 鼻・目の症状で夜しっかり眠れない
- 家族にアレルギー体質の人がいる

* 2つ以上当てはまる場合は花粉症かもかもしれません。耳鼻科・眼科を受診してみましょ

マスクをすると吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます

