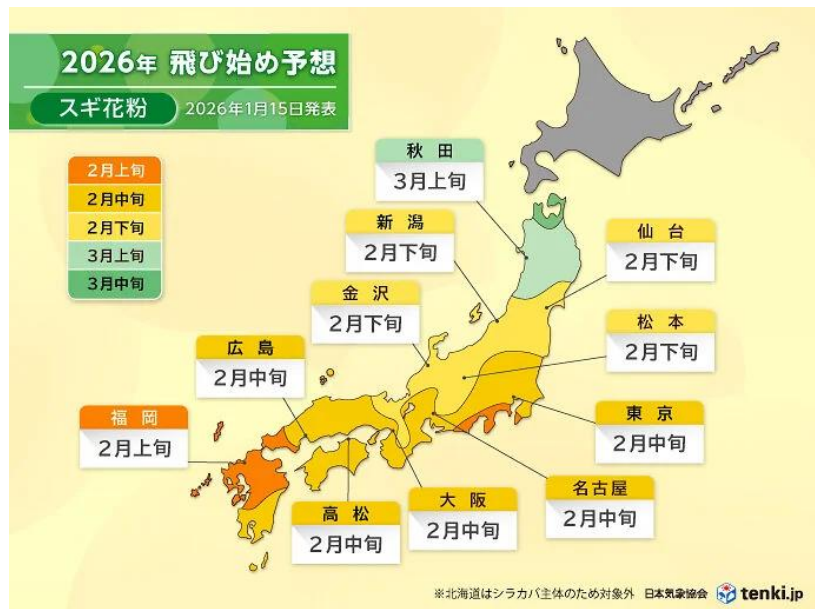


## 花粉症は早めに対策を！

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。今年の東京のスギ花粉の飛散量は前シーズンより多い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ります！

子どもの花粉症は何歳から発症するのでしょうか。最新のデータによると、子どもの花粉症の平均発症年齢は5.8歳であり、0歳から4歳の乳幼児でも約3.8%から4%程度が発症しています。花粉症を有する子どものうち、約36.6%が5歳までに、約69.3%が10歳までに発症しているというデータもあり、小学校入学前の幼児期が花粉症発症の「第一のピーク」であることが明らかになっています。大人の花粉症では「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」が三大症状ですが、子どもの場合は特に「鼻づまり(鼻閉)」が主症状となりやすい傾向があります。子どもの鼻腔は解剖学的に非常に狭く、わずかな粘膜の腫れでも容易に空気の通り道が塞がれてしまいます。鼻づまり、サラサラの鼻水、目の痒み、目の充血など「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。

## 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しれません。耳鼻科・眼科を受診してみましょう

## 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。

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

