



院長
真崎 雅和

花粉症対策万全ですか？

スギ花粉症の季節になりました。対策は万全ですか？ようやく冬が終わり、待ちわびた春の訪れですが、花粉症を患っていると喜んでばかりもいられません。今年のスギ花粉は2月下旬ごろより飛び始め、4月下旬ごろまで続き、飛散量は昨年より少なめと予想されています。飛散量は気候にも左右されますが、毎年、春分の日前後、4月上旬ごろにピークが来るようです。

花粉症の治療では花粉が飛ぶ前から薬を服用すること、花粉を避けることが重要です。服用開始の時期としては花粉の飛散する1〜2週間前から予防的に服用することが望ましいのですが、遅くとも花粉の飛散開始時、症状が出たとしてもまだ軽症のうちには治療を開始することが、花粉症の時期を快適に過ごすためのコツといえます。内服薬については、眠気やだるさを心配される方もいらつしやると思いますが、最近では眠気の少ない薬も開発されています。眠気の出やすさは個人差があり、症状と眠

気の程度を見ながら、その人にあつた薬剤を選択するようになっていますので、心配な方は受診の際にご相談ください。

花粉を避ける方法にはマスク、眼鏡、鼻洗浄器といった市販の花粉症グッズも効果的です。通常のマスク着用で約3分の1、花粉症用のマスクなら約6分の1までに、通常の眼鏡で約3分の2、花粉症用の眼鏡なら約3分の1までに、花粉の侵入をおさえられると言われていています。

また、家の中に花粉を持ち込まないためには、花粉の飛散量が多い日は洗濯物や布団は外に干さない、帰宅時には上着の花粉をよく払い、手洗い、うがい、洗顔を行う等を心がけてみてください。部屋の換気をする際も、窓を全開にするより、レースカーテンを閉め、窓の開け幅を10cm程度にすることで花粉の侵入をかなり防ぐことができます。ストレスやウイルス感染も症状を悪化させます。規則正しい生活、風邪をひかないようにすることも大切です。



◆飛散量が多い時期は症状も重症化しやすくなります。インターネットでも秋田県花粉情報として県内の詳しい花粉情報(<http://www.pref.akita.jp/eisei/infection/pollen/index.html>)が紹介されていますので、これらも活用し、花粉症シーズンを乗りきりましょう！



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:30~5:30	○	○	○	休診	○	△ 2:30~4:00	

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321
秋田市土崎港中央6-8-3