

にこにこ通信

3月号

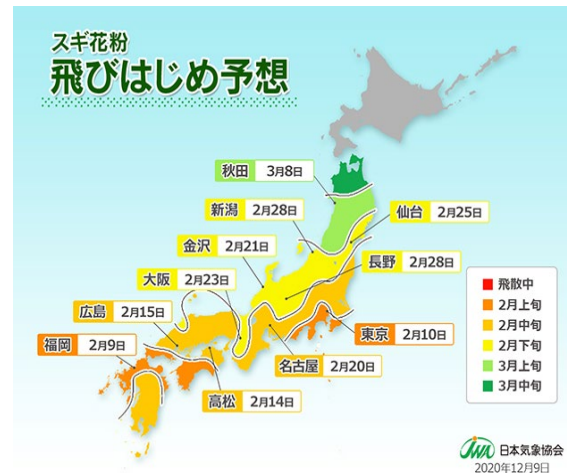


スギ花粉前線

スギ花粉の飛散開始を同じ地点で区切った予想前線図では、2021年春のスギ花粉の飛散開始は2月上旬から3月下旬と予想されています。

花粉症について

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみ、鼻水などのアレルギー症状をおこす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。



アレルギーの原因を身の回りからなくすことが重要

通年性アレルギー性鼻炎

季節を問わず一年中起こる。原因の多くはハウスダストやダニと考えられる。カビやペットの毛、ふけ、唾液も原因となる。特に猫の唾液が乾燥して飛散すると通年性アレルギー性鼻炎を起こすことがあります。

【対策】

特に重要なのは、ダニ対策で次のような事に注意をします。

- ・寝具は清潔に保つ
- ・掃除機は念入りに掛ける

空気が乾燥すると、鼻の粘膜が乾いて症状が起こりやすくなるため室内の湿度と温度を調整する。

季節性アレルギー性鼻炎

特定の季節に起こる。主に花粉が原因になるので花粉症ともいう。スギ花粉のほか、季節や地域によってさまざまな花粉が飛散する。最近では、河川敷などでよくみられるカモガヤというイネ科の雑草が激しい花粉症を起こすと注目されています。

【対策】

対策の基本は、花粉に触れないことです。

花粉飛散時に外出する時は、花粉との接触をできるだけ避け家の中に持ち込まない工夫をする。

- ・外出する時は、帽子と花粉症用の眼鏡を装着し、花粉が付きにくくて落としやすい、表面がなめらかな素材の上着を着用しましょう。

