

花粉症の治療とセルフケア

花粉症の季節を乗り切ろう

暖かな春の季節になると、毎年話題にのぼる花粉症。今年の春は、大量飛散を記録した昨年の春と比較すると飛散数は少ないと予想されています。昨年のスギ花粉の大量飛散で、今まで花粉症でなかった人も、突然発症した人が多かったことでしょう。そこで、今月号は花粉症の治療法とセルフケアについて紹介します。

花粉症には どんな治療があるの

現在、日本人の約20%が花粉症だと言われています。花粉症はアレルギー体質の人に発症しますが、遺伝的な素因に加えて住環境や食生活などのさまざまな要因が重なって起こり、自然に治ることは少ないと考えられています。この花粉症の治療は、薬による

局所療法や内服薬などによる全身療法などです。薬を上手に使い分けることによって、発症を遅らせることや症状を軽くすることができます。「鼻のムズムズ」「目のかゆみ」など花粉症かなと思ったら、早めに医療機関で受診し、症状にあった薬を服用しましょう。

花粉症の セルフケアって？

減感作療法としては、原因となる花粉をつきとめて、その成分を体内へ注射することにより、抗体になれさせるようにする方法です。この方法を取れば完治することが可能です。

花粉症の原因となる花粉を完全に避けることや、除去することは不可能ですが、少しでも花粉が体内に入らないようにする工夫が、症状の悪化などを防ぐために大切です。そこで図1に示した花粉症のセルフケアを確認してみましょう。

■花粉症の対策

花粉症は、早めの治療が効果的

2.



花粉の飛散の多いときは窓・戸を閉めましょう。

4.



衣類は毛織物でなく、表面がツルツルした素材のものを着用しましょう。

6.



家の中の掃除はこまめに行いましょう。



ももか
斎藤百々香ちゃん
(川俣)



本澤すみれちゃん
(中谷)



たくる
坂上拓瑠くん
(中谷)



ゆうか
角田優花ちゃん
(新里)

虫歯
ないよ

3歳児健診で虫歯のない子