

健康のし ススめ

今回のドクター



医学博士
古嶋 博司

テーマ

花粉症は現代病!? 対策を万全に!

今年も花粉症の季節がやってきました。鼻水、鼻づまり、目のかゆみ…^{ゆううつ}憂鬱になる人も少なくないのではと思います。

花粉症は現代病の一つといわれています。1964年東京オリンピック後の日本の経済発展の歩調に合わせるように増加してきたといわれています。その原因としては、スギ、ヒノキなどの大量植林による花粉の増加、社会生活でのストレスの増加、食事の欧米化、都市化（コンクリート、アスファルトによる花粉の飛散）などが考えられています。

そんな現代病である花粉症の対策として以下のことに気を付けましょう。

1. 規則正しい食生活を心掛けましょう。お酒、スナック菓子などは悪化の原因になります。
2. 帰宅後に花粉を払い落とし、うがい、洗顔などで洗い流しましょう。
3. ドアやサッシを閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。
4. できるだけつつつしている、凹凸の無い服装を選びましょう。
5. 花粉シーズンには布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中にしましょう。
6. 外出先では花粉が顔に触れないように帽子やマスクをして、サングラスや眼鏡を掛けましょう。

いろいろ気を付けても症状が強く出て困る方には、花粉が本格的に飛び始める前の症状が軽いうちに、先手を打って抗アレルギー剤を服用する場合があります。朝起きがけに花粉症の症状が強く出る「モーニングアタック」には就寝前での薬服用が効果的な場合があります。

花粉症対策をきっちりして、穏やかな春を迎えられますように…。

内科・循環器内科
ふるしまクリニック



診療科目 / 内科・循環器内科
診療時間 / 月・火・木・金曜日 9:00~12:30、15:00~18:00
水・土曜日 9:00~12:30
休診日 / 日曜、祝日
所在地 / 中央区姥ヶ山5-6-20
電話 / 025-257-7070

ふるしまクリニック