



成人看護学 直成洋子

今年もつらい花粉の季節がやってきました。記録的な猛暑の二〇〇四年の夏。

花粉症にかかっている人はすでに覚悟されていると思いますが、今年にはほぼ間違いないくスギとヒノキの花粉が大量飛散すると予測されています。そこで、セルフケアをきちんと行い症状を緩和しましょう。積極的に自分のできることに取り組みましょう。

●花粉症って？
花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の

大量飛散の二〇〇五年 「花粉症対策」

花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻水などを起こす病気です。季節性アレルギーノーズとも呼ばれています。

●セルフケアのポイント

花粉情報をチェック▼天気/晴れたまたは曇り、最高気温が高い、湿度が高い、風のある日、前日が雨の日は要注意日です。
(日本気象協会)

にもかなりの花粉が侵入しています。掃除はこまめに行いましょう。また部屋のドア・窓を閉め、こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切なポイントです。

食生活で改善▼肉類などの動物性タンパク質や脂肪を控えた、バランスのよい食事を摂り、アルコールやたばこは控えましょう。

●早めに対処、そして継続治療を

●初期療法

▼花粉の飛び始める二週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレル

ギー薬)を始めましょう。

「維持療法」▼初期療法で症状が抑えられた状態を保つための治療を受けましょう。

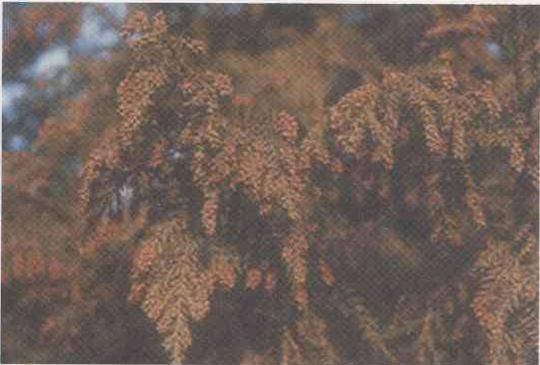
※花粉症に効く薬は、時期と症状によって異なります。自分にあつた治療薬を処方してもらいましょう。

お出かけ対策▼一日のうち飛散の多い時間帯は午後から夕方にかけてです。この時間帯を控えましょう。外出時は帽子・メガネ・マスク・マフラーなどを着用しましょう。外出後は、衣類についた花粉を払い落とし、手洗いやうがいや心がけましょう。

お部屋対策▼室内

▲スギ花粉

(東邦大学メディアネットセンターバーチャルラボトリー「花粉症Learning」より)



※このコーナーでは読者の皆様からの看護・介護に関する疑問・質問に、看護大学の教員がお答えします。ご質問事項がございましたら、上越ニックサービスまで、はがきかファクスでお寄せください。