

花粉症と うまく付き合いましょう

春は、入学、進学、就職など新しい門出に希望も膨らむ季節ですが、「花粉症」に悩まされる季節でもあります。国民10人のうち、2～3人は「花粉症」と言われる現代。患者数は、今後さらに増加すると予想されています。
つらい花粉症の症状を「いかに抑え、予防、治療していくか」について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

「花粉症」とは

花粉症は、花粉の飛散期に一致して起こる、目のかゆみや充血、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、目・鼻のアレルギー症状を言います。季節的に発症するのが特徴でもあるので、「季節性鼻炎」とも言い、欧米では一枯草（こそう）熱（ねつ）とも言われます。

原因となる花粉の代表的なもの

- 春 スギ、ヒノキ、シラカバなど
- 秋 ブタクサ、ヨモギなど
- 春・秋 カモガヤ、ホソムギなどのイネ科植物

特に、スギの花粉は、2月上旬から飛散し、4月上旬にかけてピークを形成しますが、抗原性が強く飛散量も多いので、近年患者数が増加しています。

原因の花粉が一つとは限りません。どの花粉が原因になっているかは、病院で血液検査をして調べる事ができるので、今後の対策を立てるためにも原因をはっきりさせることが重要です。

この時期を快適に過ごすには花粉のことを知って対策を立てることが大切です。

症状に影響を与える 時間帯や気候の変化 を知りましょう！

同じ花粉の時期でも、ひどい症状が出る時と軽めの時があるので、症状をひどくする要因を知っておくのも重要です。

花粉の飛散量は一日の中でも変化しています

最も多く飛散するのは、花粉が舞い上がりやすいお昼ごろで、花粉が地面に下りてくる夕方ごろです。

◆天候では、花粉が風に乗って飛びやすくなる風の強い空気の乾燥した日は要注意です。湿度が高い日や雨の日は、花

粉が舞い上がる度合いが少なくなり過ごしやすくなります。

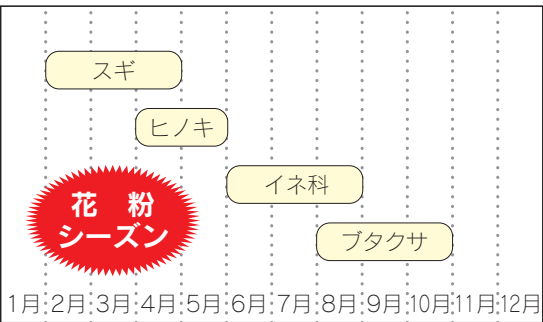
◆時間帯では、就寝前後に注意が必要です

夜寝る時に症状が強く出るのは、横になる体勢が、のどや気孔を塞いで鼻づまりが起りやすくなるためです。

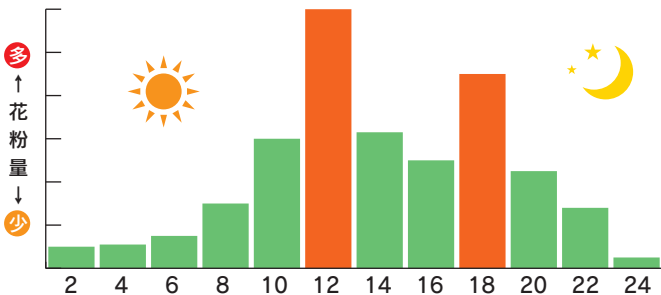
また、朝起きる時は、副交感神経と言つ自律神経の働きが活発で、花粉に反応しやすくなるためです。

目覚めによる自律神経の切り替えをスムーズにするため、布団の中で手足を軽く動かすなどして、頭がすっきりしてから起き上がると良いようです。

花粉の飛散カレンダー



1日のスギ花粉の飛散量



花粉の減らし方・取り除き方

まずは、花粉飛散情報に注意しましょう。

◆外出時の対策

- 使い捨てマスクや眼鏡・ゴーグルを付ける。
- 花粉が付にくい、すべすべした生地の服を着る。
- 帰宅時は、家に入る前に、玄関先で服をはたく。
- 帰宅後は、手洗い・洗顔・うがい・目を洗う。



◆屋内での対策

- 窓は、なるべく開け放さない。
- カーテンをしたまま換気をする（風の強い日の換気はやめる）。
- 洗濯物や布団は、花粉飛散量の少ない日に干し、干した後は、しっかりと叩いて取り込む（室内乾燥がお勧めですが、清潔の保持に注意）。

◆花粉の除去

- 床は掃除機ではなく、ウエットシートなどで拭き掃除をする。
- カーペットや布製のソファなどは、十分に掃除機をかける。
- 布団も掃除機をかける。
- 空気清浄機などで室内の花粉を除くことも効果的。



以上、予防と対策について一部を紹介しましたが、自己判断は危険な場合もあります。一度、医師に相談してみましょう。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月25日（水）に七城会場で、2月26日（木）に泗水会場で、2月27日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）



七城会場

守井 美奏（㊤） 林原
矢島 璃那（㊤） 岩瀬
畑 百花（㊤） 台

孝田 大雅（㊤） 小野崎
隈部 里菜（㊤） 荒牧
ダイロフ拓磨（㊤） 流川

佐々 乃愛（㊤） 新古閑
村上 春橙（㊤） 五海

泗水会場

城山 慶多（㊤） 久米一
工藤 恭介（㊤） 田島団地
清川侑宇也（㊤） 桜山四

福川 由珠（㊤） 福本二
小林 賢世（㊤） 田島団地
森山 結月（㊤） 富の原北

平 遥香（㊤） 富
まつなが 唯奈（㊤） 薬師

菊池会場

荒木 美羽（㊤） 北宮
井上亜依菜（㊤） 野間口
瓜生 菜央（㊤） 亘
緒方 涼真（㊤） 大琳寺

谷 輝星（㊤） 横町
豊福 大貴（㊤） 片角
福本 明未（㊤） 北宮
城 天力（㊤） 袈裟尾

野口 衣織（㊤） 北原
福田 時葉（㊤） 北原
上田 流（㊤） 北原

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。