

花粉症

「早めに薬」で症状を軽く

つらい花粉症の季節。
少しでも快適に過ごすために、
賢い対処法をまとめました。

花粉を寄せつけない！セルフケア

玄関の前で花粉をはたき落とす

帰宅したら洗顔とうがいを日課に

掃除はこまめに、ぬれ雑巾でのふき掃除が効果的

外に干した洗濯物は、花粉を落とししてから取り込む。ピーク時は室内干しに

外出時はマスク・眼鏡・ツルツルした素材の上着を着る



花粉症の治療には、くしゃみ・鼻水などを抑える「抗ヒスタミン薬」がよく使われます。

第2世代の抗ヒスタミン薬は眠くなりにくい

近年の花粉症治療では、症状が出る前に薬を飲む「予防的治療」が普及しています。花粉が飛び始める2週間ほど前から服薬を始め、シーズンが終わるまで飲み続けることで、発症を遅らせるだけでなく、ピーク時の症状を軽くするメリットがあります。

2週間前から薬を始める

「花粉症の薬は眠くなるから……」と、薬を飲みながらない方も多いようですが、医療機関で処方される抗ヒスタミン薬は「第2世代」と呼ばれるもので、眠くなりにくいよう改良されています。

薬局などで市販されているのは「第1世代」の抗ヒスタミン薬で、即効性が期待できるものの、眠気などの副作用があります。くしゃみ・鼻水が止まっても、眠くなってしまっただけは困りもの。医療機関なら眠くなりにくい薬だけでなく、目薬や点鼻薬など一人ひとりの症状に合った薬を処方してもらえます。

市販薬で応急処置をしたら、早めに医療機関を受診して自分に合った薬を処方してもらいましょう。

かぜor花粉症？

判別のヒント

□ 鼻水が水っぽいか、ネバネバしているか

▶▶ 花粉症では水っぽい鼻水のことが多い

□ 目のかゆみがあるか、ないか

▶▶ 花粉症では目のかゆみを伴うことが多い

□ 発熱、のどの痛み、頭痛があるか

▶▶ 花粉症で全身症状が出ることは少ない

かぜの流行時には花粉症との判別がむずかしくなります。これは判別の目安ですが、症状が長引く場合は医療機関を受診して、医師の診断を受けましょう。

鼻うがいのしかた

花粉症になったら、鼻うがいも試してみましょう。



① 服がぬれないようにタオルなどでカバーします。



② 洗面器、あるいはコップにぬるま湯（38℃程度）を入れ、塩をひとつまみ（1%になる程度）入れます。



③ 片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴からぬるま湯を吸い込み、そのまま鼻から出し、2～3回繰り返します。



④ 反対側も同様にうがいます。