

花粉に対抗

2 1日から花粉が飛び始めました。いよいよ花粉に対し注意しなければなりません。何回も経験しておられる賢明な方々は予防法を熟知してられると思いますが、確認も含めおさらい致しましょう。

基本は花粉に直接接触しなければ、どんなに花粉があっても花粉症は起こりません。このためには

- 1、 隙間のないマスク、花粉よけメガネ、が必需品です。
- 2、 晴れた日、風の強い日、多いので外出は避ける。
- 3、 家の中に花粉を持ち込まない。

以上を心がけることです。

* 花粉のほとんどは鼻に吸い込まれ反応を起こします。目に入るのはその10分の1ぐらいです。

* 吸い込んだ花粉は、温い塩水(ちょっとしょっぱいぐらいが良い)を鼻からすすって、口から出して、洗浄する。慣れるとかなり奥まで洗える。

* 寝室は4月末まで絶対窓を開けてはなりません。

* 玄関口付近は加湿して進入した花粉を中和し床に落としましょう。あとよく拭きましょう。

* コートなどは玄関に下げて中まで持ち込まない。帰宅後は出来るだけ髪の毛や顔などについた花粉を落とすために、シャワーを浴びてしまいましょう。

* 症状が出てしまったら、薬に頼るしかありません。抗アレルギー剤(効果が出るまで2週間ぐらいかかります)、ステロイド(即効)、抗ヒスタミン剤(ねむけ)などが必要です。局所(点眼、点鼻)と全身投与(内服)の併用が多くは必要です。症状に応じ使い分けるのが賢明です。

抗アレルギー剤は、期間を通じて一定量使いましょう。ステロイド

は症状に応じ、増減します。

