

## 花粉症

中央診療所医師 小川晃汰

三宅島の皆さま、寒さが徐々に和らぎ、春の訪れが感じられる季節となりました。日差し  
の暖かさや木々の芽吹きに春の気配を感じるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょう  
か。春と言えば心躍る季節ですが、同時に花粉症に悩まされる方も多い季節でもありま  
す。

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が鼻や目の粘膜を刺激することで、くしゃみ、鼻  
水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を引き起こすアレルギー疾患です。花粉が飛散する  
時期は、天気予報などで花粉情報を確認し、日頃からの対策をしっかりと行うことが大切で  
す。

外出時にはマスクやメガネを着用し、花粉の侵入を防ぎましょう。帰宅後はうがいや手  
洗いを行い、洗顔やシャワーで体に付着した花粉を洗い流すと、症状の悪化を防ぐことが  
できます。また、衣類に付いた花粉を玄関先ではたいてから室内に入ることも有効です。  
洗濯物や布団を外に干す場合は、花粉の飛散量が少ない時間帯を選ぶか、室内干しを検討  
すると良いです。

症状が強く出る方は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。  
抗ヒスタミン薬や点鼻薬、目薬などを使用することで、花粉症によるつらい症状を軽減で  
きます。特に花粉の飛散が始まる前から予防的に薬を使用することで、症状の出現を抑え  
られる場合もありますので、早めの対策を心掛けましょう。

また、日常生活での体調管理も重要です。規則正しい生活やバランスの良い食事を心掛  
けることで、体全体の免疫力を高め、花粉症の症状を軽減することが期待できます。ま  
た、十分な睡眠をとることで体の疲れを癒し、症状が出にくい体調を保つことが大切で  
す。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞお体を大切にお過ご  
しください。