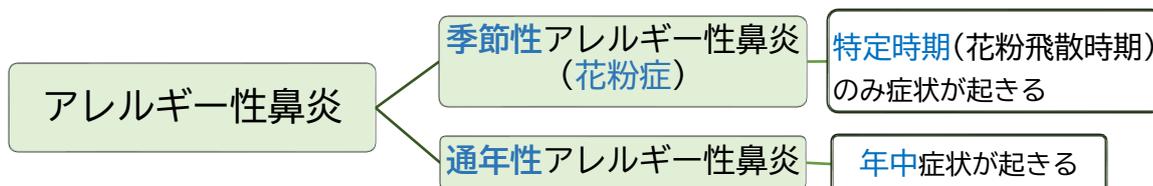




寒さも和らぎ次第に暖かくなってきました。今の時期は花粉症で悩まれてる方も多いかと思います。現在日本では、アレルギー疾患を有する方の増加が見られており、乳幼児から高齢者まで国民の二人に一人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。アレルギー疾患には気管支喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎・結膜炎等がありますが、今回のどりいむ薬局通信ではアレルギー性鼻炎についてお伝えしたいと思います。

アレルギー性鼻炎とは



原因



❁ 季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

原因は**花粉**です。花粉は一年中飛んでいます。

春：スギ、ヒノキ科

夏：イネ科

秋：ブタクサ属(キク科) ヨモギ属(キク科) カナムグラ(アサ科) 冬：スギ

❁ 通年性アレルギー性鼻炎

原因は人によって様々ですが、主に**ハウスダスト**が原因とされています。

- ハウスダストとは、アレルギーを引き起こす原因物質(アレルゲン)となるヒトやペット等の動物の皮膚(フケ)、カビ、ダニ、細菌などいくつかが混合したものです。近年では冷暖房の普及や住宅の密閉化により増加していると言われています。

主な症状(新型コロナウイルス感染症との比較)

新型コロナウイルス感染症に似た症状もあります。疑いがある場合は自己判断せず、かかりつけ医や相談窓口(受診・相談センター0120-409-745)に相談しましょう

	アレルギー性鼻炎	新型コロナウイルス感染症
くしゃみ	発作的で連発する	時にある
鼻水	透明でサラッとした鼻水	時にある
鼻づまり	よくある	時にある
鼻症状の特徴	朝方の強い症状(モーニングアタック)	鼻水を認めても、少量で多くはサラサラしている
鼻以外の症状	<ul style="list-style-type: none">・鼻のかゆみ・目がかゆく、涙が出ることもある・においや味が分かりにくい・熱はないが、あっても微熱程度	<ul style="list-style-type: none">・37.5℃以上程度の発熱、痰を伴わない乾いた咳、頭痛、筋肉痛、吐き気(嘔吐なし)が比較的多い・強い嗅覚・味覚障害、倦怠感、下痢などを伴なこともある

【参考】新型コロナウイルス感染症 外来診療ガイド 公益社団法人 日本医師会 第2版 2020年5月29日 新型コロナウイルス感染症診療の手引き 第4.1版 2020年12月25日 インフルエンザの基礎知識 厚生労働省 2007年12月

コロナ禍での花粉症は特に注意が必要です

花粉症の症状が引き起こすくしゃみなどの症状は、他の人にウイルスを感染させるリスクが高まります。またマスクをはずして鼻水をふく、目をこするなどのしぐさは、口元・鼻・目などを頻繁に触ることにより自身の感染リスクが高まります。そのため、今季はこれまで以上に症状を抑えることがとても大切です。しっかりと対策していきましょう。



予防・対策については裏面へ

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。ご不明な点がございましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
TEL847-5297



予防・対策



季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

今日の花粉の飛散状況を
パソコンやスマートフォン
で調べてみましょう!

《花粉情報》

環境省花粉観測システム(はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp/>

全国120地点での花粉の飛散状況をリアルタイムでお知らせ

長崎県医師会花粉情報

www.nagasaki.med.or.jp/mini_info/index_kahunjoho.htm

長崎県内の8ヶ所での花粉の飛散数を
スギとヒノキをそれぞれ確認できます。

※花粉メーリングリストに登録すると明日の
予想なども知らせてもらえます



花粉との接触をさける

花粉情報をチェックして花粉が
多い日はなるべく外出をさける

外出時の注意点

- マスクや眼鏡、つばの広い帽子(髪への付着を防ぐ)を着用する
- 髪はまとめたほうが花粉が付きにくい
- スカーフ・ストールで肌をガードする
- 花粉が付きにくいツルツルスベスベした素材(綿や化学繊維など)のものを身につける
- 肌の露出は最小限にする

帰宅時の注意点

- 家に入る前にドアの前で花粉を払う
- 帰宅後すぐ、手洗い・洗顔・うがい等をして鼻をかむ
- お風呂などで身体についた花粉を早めに洗い流す

室内から

花粉を除去する

- こまめに掃除する。掃除するときは花粉がたまった床や畳に掃除機をかけると、かえって舞り上がる可能性があるの
で、まずは水拭き(ウエットタイプの雑巾モップ等)で花粉を取り除く
- 空気清浄機を活用する(顔の高さに置くと効果的)
- 洗濯ものは部屋干しする

《コロナ禍の換気方法》

換気するときは開窓の幅を10cm程度にし、レースのカーテンをしていると花粉の侵入を約1/4に減らすことができます



共通の予防・対策

- ◆ 正常な免疫機能を保つため、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につけましょう
- ◆ 鼻の粘膜を正常に保つため、風邪をひかないこと、飲酒、喫煙を控えましょう

通年性アレルギー性鼻炎

ハウスダストを遠ざけるには?

室内・寝具のお手入れはしっかりと

- できるだけ毎日こまめに掃除し、寝室は特に念入りに掃除する
- カビやダニが繁殖しやすいタオルや足ふきマット、シーツなどはこまめに洗濯する

ペットの飼育環境を整える

- ペットを飼う場合は、抜け毛や汚れがペットの体に溜らないように定期的にシャンプーして清潔な状態を保ち、ダニの発生を防ぐ
- ペット用のダニ予防薬や駆除薬を活用する

こまめな換気が重要

- ダニは高温多湿を好み、気温28℃、湿度75%のときに最も増殖するので、除湿器や空気清浄機などを利用し、室温は20~25℃、湿度は50%以下に保つようにする
- 押し入れやタンス、シューズボックスなどの湿度が高くなりがちなところは、時々風を通して乾燥させたり、除湿などをして予防する

防ダニの工夫をする

- ダニを防止する寝具を使用する
- ダニは熱に弱く、50℃以上になると死滅するので、寝具をこまめに干したり、布団乾燥機にかけるのも効果的

特に花粉症は症状が重くなると、皮膚のかゆみや頭が重い、だるさや不眠、集中力の低下など、全身にさまざまな症状があらわれることがあります。セルフケアをしても症状が改善されない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

また、処方された薬は医師の指示があるまで継続して服用しましょう。

