

アレルギー性鼻炎・花粉症のセルフケア

治療と同じくらい大切なのが、セルフケアです。すなわち、自分のアレルギーの原因物質をできる限り吸い込まないようにすることです。吸い込む原因物質が減れば症状は軽くなるわけです。そのためにも原因物質を血液検査などで調べておいた方がよいと言えます。

■通年性アレルギー性鼻炎の場合

通年性アレルギー性鼻炎はほとんどがハウスダストアレルギーです。また、ハウスダストに含まれるアレルギー物質は大部分がダニであることがわかっています。したがってダニ対策が必要です。

- ①掃除機は吸引部をゆっくり動かし、週に2回以上行う。
- ②床のカーペットをやめ、フローリングの方が望ましい。また、毛足の長いカーペットは極力避ける。
- ③ふとんは干すだけでなく掃除機をかける。
- ④ベッドのマット、ふとん、枕にダニを通さないカバーをかける。
- ⑤ぬいぐるみなどをベッドに持ち込むのはやめる。
- ⑥ペットは屋外で飼い、やむを得ず屋内で飼育している場合でも寝室には入れない。

■花粉症の場合

まず花粉飛散情報をチェックしてください。最近はずにスギ花粉の季節になると新聞、テレビ、インターネットなど様々な方法で花粉情報を見ることができます。また、西宮市の場合には西宮市環境衛生課が毎日花粉量を観測し、西宮市ホームページあるいは西宮市医師会のホームページで見ることができます。その上で以下の点を参考にしてください。

- ①飛散の多い日は可能であれば外出を控える。外出する場合はマスク、メガネを着用する。
- ②表面が毛羽立った毛織物のコートは花粉が付きやすいので注意が必要である。
- ③帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。家族にも同様に注意してもらう。
- ④帰宅時に洗顔、うがい、鼻をかむ。
- ⑤飛散の多い時は窓、戸を閉め、換気は窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- ⑥飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

主な花粉と近畿地方の飛散時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ			■	■								
ヒノキ				■	■							
ハンノキ			■	■	■							
カモガヤ					■	■						
ヨモギ									■	■		
ブタクサ									■	■		

花粉情報のサイト

(鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版より引用)

西宮市環境衛生課 (西宮市HP、西宮市保健所HP、西宮市医師会HP)

1.8cm×1.8cmの花粉数を表示

日本気象協会

ウェザーニューズ

環境省花粉観測システム (はなこさん) 北山緑化植物園

自動計測、花粉の種類のカテゴリはなし、花粉以外の微粒子を含む可能性もある

1 m³の花粉数を表示

花粉の多い日

飛散が始まって7日から10日後くらいから花粉量が多くなり、その後4週間程度が多い。次のような天気になると花粉が特に多くなる。

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥して、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと一日の中では昼前後と日没後に多くなる。

マスクによる花粉捕集率は素材（不織布、ガーゼなど）によらず70%以上（国民生活センター）。

マスクと顔との間に隙間ができないように使用することが大切。

使い捨て感覚で使用する方が衛生的。

素材による花粉付着の違い

<u>素材</u>	<u>付着花粉率</u>
-----------	--------------

綿	100
---	-----

ウール	980
-----	-----

化繊	180
----	-----

絹	150
---	-----

（綿を100とした時の比率）