

チェック! 効果的な花粉症対策のポイント

花粉の体内侵入を防ぐには、花粉の飛散量が多いときは外出をできるだけ控えるというのが一番ですが、なかなかそういうわけにもいきませんよね。ここでは、外出時・帰宅時・在宅時における対策ポイントと、知って得するミニ情報をお伝えしたいと思います。

外出時

基本中の基本ですが、マスクを着用するだけで1/6～1/3の花粉がカットされ症状を軽減する効果があると言われています。また、メガネをすることで、目に入る花粉の約40%を減らすことができます。その他、髪を結ぶ、帽子をかぶる、ストールを巻くなどの対策も効果的です。

服装を選ぶ際に注意したいのはウール類。ウールコートやセーターへの花粉付着率はかなり高いので、できるだけ綿やポリエステル素材のものを着用し、静電気防止スプレーの使用も検討しましょう。



ちなみに マスクを選ぶときは・・・

平型マスク



- ・高い保湿性で喉の乾燥を防ぐ効果が高い
- ・周りに風邪をうつさない目的で使用するのが◎
- ・隙間が多いため花粉症対策には不向き

フリース型マスク



- ・口を動かしてもずれにくく平型より密閉性が高い
- ・フィルター面積が大きく、呼吸がしやすい
- ・普段使いや風邪予防に使用するのが◎

立体型マスク



- ・顔にぴったりフィットするサイズを選べば、一番侵入を防げる
- ・花粉症対策には◎
- ・密閉性が高すぎて息が苦しくなる可能性もある

それぞれの特徴を理解した上で選びましょう。また、いくら「99%カット」などの表記がある商品を使用しても、上手くつけられず隙間があるとカット率は0%になってしまいます。大きすぎ・小さすぎは隙間のもととなりますので、ご注意ください・・・

帰宅時

まずは、玄関のドアを開ける前に洋服に付着した花粉を払い落としましょう。手で軽くはたいて落ちる花粉というのは、付着したものの4～5割だそうです。洋服ブラシやコロコロを使う方がより効果的です。

そして、このときに注意したいのが足もと。地面に近いところの方が花粉付着率が高いため、念入りに払うようにしましょう。ペットを飼っている方は、お散歩後のブラッシングもお忘れなく！

上着は玄関で脱ぎ、洗面所に直行したら、手洗い・うがい、そして洗顔までしてしまえば良いでしょう。



ちなみに 目と鼻の洗浄も効果的!



異物を洗い流すには目や鼻の中を洗うのも効果的です。ですが、どちらも水道水で洗うのはNG!! 目は市販の人工涙液で、鼻は生理食塩水(約0.9%の食塩水)で洗いましょう。間違ったりやり方は目や鼻を傷つけかねませんので、ご注意ください・・・

在宅時

飛散のピーク時、外から家の中に侵入する花粉の数は1日あたり約2000万個とも言われており、その約6割が窓や換気口から、約4割が外に干した洗濯物や布団からくる花粉だそうです。飛散量が多い日はドアや窓を開けないようにしましょう。換気のために開ける場合は、網戸やレースカーテンや専用のフィルター等を使用することで多少軽減することができます。また、この時期は洗濯物の外干しも危険です。部屋干しや乾燥機の使用をおすすめします。

そして、室内はこまめに掃除(特に拭き掃除)をしましょう。空気清浄機をお持ちの方は、多くの花粉と接触する玄関付近に置くか、睡眠中の花粉吸い込みによる「モーニングアタック」を防ぐため、寝室に置くと良いと思います。

ちなみに モーニングアタックに効く薬とは?



モーニングアタックとは、朝一番に花粉症の症状がつかくなること。就寝前に薬を飲むことで軽減することができます。花粉症の薬には、第一世代抗ヒスタミン薬と第二世代抗ヒスタミン薬がありますが、即効性と持続時間に違いがあります。モーニングアタック対策には、即効性はないが長く効く「第二世代」を就寝前に飲むのがおすすめです。

【第一世代抗ヒスタミン薬】
即効性:あり
持続時間:4～5時間

【第二世代抗ヒスタミン薬】
即効性:なし
持続時間:20時間



花粉症の人がないやすい?! 「口腔アレルギー症候群」とは

花粉症の人が気を付けたいものとして、口腔アレルギー症候群というものがあります。花粉症の人に目立って増えている病気で、花粉症の人の10～20人に1人がそうだとされています。

口腔アレルギー症候群って何? どうして起こるの?

特定の果物や野菜を食べたときに、唇・舌・口の中や喉にかゆみやしびれが現れること。花粉と果物や野菜に含まれる原因物質(アレルゲン)が類似しているため起こります。

口腔アレルギー症候群は、果物や野菜に含まれるアレルギーを起す原因物質(アレルゲン)が口腔内の粘膜に触れて起こるアレルギー反応で、体内の「IgE抗体(アレルゲンに対する抗体)」が関係しています。

花粉症の人の体内には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があります。特定の果物や野菜に含まれるアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ており、IgE抗体が似た構造のアレルゲンとも反応することで口腔内でアレルギーが起こります。

花粉	果物・野菜
スギ・ヒノキ	トマト
シラカバ	リンゴ・モモ・さくらんぼ・梨
イネ	メロン・スイカ・キウイ・オレンジ・トマト
ブタクサ	バナナ・スイカ・ズッキーニ・きゅうり
ヨモギ	リンゴ・メロン・キウイ・セロリ・人参

左表のように、花粉の種類によってアレルギー症状の出る食べ物は異なります。また、これらを生で食べたときに症状が出やすく、加熱して加工された状態で食べると出にくい傾向にあると言われています。



これは花粉症以外のアレルギーをお持ちの方にも起こる可能性があります。果物や野菜を食べて、口の中などに違和感のある場合には、一度医療機関を受診することをおすすめします。

「ソフィア訪問看護ステーション三宿・三茶」統合により機能性・利便性UP!

この3月1日より、「ソフィア訪問看護ステーション三宿」と「分室三軒茶屋」の統合ステーション、「ソフィア訪問看護ステーション三宿・三茶」が稼働を開始致しました!(※従来の事業所番号から変更はございません。)

これからは一つの指定訪問看護ステーションとして、機能性や利便性を高め地域の訪問活動に専念してまいります。新ステーションはNs・PT・OT・ST他、総勢17名でのスタートとなりますが、この先も段階的に増員していく予定でございます。そして、来月4月1日からは24時間対応も開始致します。是非お気軽にご相談下さい!!



管理者: 岩越 和彦(いわこし かずひこ)

〒154-0004
東京都世田谷区太子堂4-30-22
K'sアパートメント202

Tel: (03)5431-5204

Fax: (03)3418-5066

E-mail: sophia-m@clock.ocn.ne.jp

サービス提供エリア:

世田谷区三軒茶屋・東山・下馬・野沢・駒沢・若林・太子堂・大橋・三宿・代沢・代田の一部

お知らせ

ただいま、ソフィア訪問看護ステーション溝口開設準備中☆

城南4区と川崎市を中心に訪問看護事業を展開しているソフィアですが、この度、川崎市第2号店となる「ソフィア訪問看護ステーション溝口」を開設する運びとなりました。地域の皆様からの応援・ご期待に応えるべく、現在開設に向けた準備を進めております。4月以降には新しい仲間の募集予定もございます。詳細はソフィアメディ(株)ホームページに記載しておりますので、ご興味ございましたらぜひご覧下さい!



お問い合わせは ☎ ソフィアメディ株式会社 03-5768-2853 (人事 宗・岩野) まで