

## 大久保 公裕 教授



# 日本人の4割は「花粉症」―― 年々増加しています。

現在、日本におけるスギ花粉症の有病率は38.8%と報告されています。コロナ感染拡大によりマスクを日常的に付けているため、軽症患者は減りましたが、重症者は変わりません。くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出ると、肌荒れはもちろんです。コロナ感染のリスクが非常に高まります。花粉の飛散状況を押さえ、準備を万全にしてください。



メガネ、マスクはもちろん、花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着用しましょう。

近年様々な治療薬や治療法ができて、症状を緩和することも可能です。発症したら早めに治療を受けましょう。

## 外出から帰ったらすぐ 手や顔を洗って、「保湿」をしてください。



シャワーがベストですが、手と顔を洗うだけでもOK。

肌や髪に付着した花粉を落とすことも忘れないで。屋内ではあまり花粉の心配はありませんが、外から持ち込んだ花粉がくっついたまま肌を擦ったりすれば、症状が出ることもあります。洗ってきれいに落として、肌を良い状態に保てるだけの保湿分を補給しましょう。

## 生活の中で出来る対策もあります。

布団は外に干さない、掃除をこまめにするなど、屋内から花粉を排除する対策も必要です。軽い運動をして基礎代謝を上げて、この時期を乗り切ってください。



## コロナ禍での 花粉症対策、ここに注意。

- 換気する時は、カーテンや網戸をすると花粉の進入が少なくなります。
- 帰宅時に玄関先で服に除菌・消臭スプレーなどを使いましょう。服をばんぱん払うのはNG!
- メガネをかければ、花粉症だけでなくコロナ感染のリスクも減らせます。
- マスクしてくしゃみをする、飛沫は後ろに飛びます。くしゃみ、鼻かみは人のいないところで。