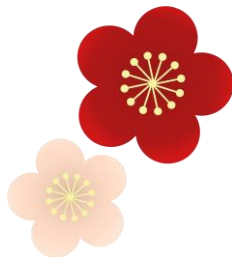


# たんぽぽ通信

Vol. 65 2015年2月10日発行 あおぞら薬局吉川店

## 自分でできる花粉症対策

今年も花粉症の人にとっては憂鬱な時期がやってきました。マスクをしたり、薬を服用したりしていろいろと予防をしますが、それでも鼻がムズムズしたり、目が痒くなったり、くしゃみが止まらなかつたりと不快な気分になります。少しでも楽に乗り切るために、自分でできる花粉症対策をQ&A方式でご案内します。



### Q1：目を洗うのは良いことですか？

A1：目についた花粉やほこりを取り除くのに効果的です。しかし、目の表面は涙で覆われており、目を守る働きをしているため、水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまうことになります。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使いましょう。

### Q2：目がかゆくて我慢できないときは？

A2：花粉症では多くの方が目の痒みを伴いますが、痒いからといって搔いてしまうと炎症が起こり悪化してしまうことがあります。冷たい水で絞ったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことで痒みが楽になります。

### Q3：花粉症時期はコンタクトレンズよりメガネの方が良い？

A3：目には涙による洗浄作用があり、花粉やごみが目に入った場合は涙が洗い流してくれます。しかし、コンタクトレンズを装着しているとうま



く洗浄できず、花粉などが目の表面にたまって症状を悪化させます。一方、メガネは目を花粉から守ってくれるので、花粉症時期は基本的にはメガネを使用しましょう。



### Q4：鼻を洗うのは良いことですか？

A4：鼻の中に入り込んだ花粉やほこりなどの異物を取り除くのに効果的です。使用するのは、体液に近い生理食塩水が良いでしょう。ただし、洗浄のし過ぎも鼻の粘膜を傷つけてしまうおそれがあるのでご注意ください。

### Q5：普段の生活で気を付けることは？

A5：「ドライノーズ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ドライアイ、ドライマウスに次いで最近注目されているワードです。花粉症患者のほとんどが、この「ドライノーズ」つまり鼻粘膜の乾燥を起こしていると言われています。花粉症の症状が出ている時は、鼻粘膜が炎症を起こして粘膜の機能が低下します。この炎症を抑えるためには加湿が必要です。

加湿器・マスクの使用はもちろんのこと、バランスの良い食事・十分な睡眠などもこの時期を快適に過ごすためのポイントです。



いかがでしたでしょうか？セルフケアを行い、プラス耳鼻科で治療をすれば花粉症も怖くありません。この時期少しでも快適に過ごせるようにお役に立てれば幸いです。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

