



## 花粉症に対する セルフケアの重要性

代表的なアレルゲン

- 1) ハウスダストなど（室内）
- 2) イネ科（雑草）などの花粉
- 3) スギやヒノキの花粉

ハウスダスト(1)は掃除や換気などで減少させることができます。また、雑草による花粉(2)は飛散距離が数十メートルと短いので近寄らないようにして避けることができます。しかし、スギなどの花粉(3)は上昇気流に巻き上げられ長距離を飛散して都市部に降り注ぐので避けようがありません。



抗原回避のためのセルフケアと初期療法（次号掲載）が非常に重要です。

## セルフケア

- 1) 天気予報や**花粉飛散情報**をよく見て、飛散量の多い日は、外出を避けてみる。
- 2) 花粉の飛散時期には外で衣服に付着した花粉を室内に持ち運ばないように、ナイロンなどの花粉が付着しにくい帽子を着用し、**室内に入る前によく掃うことが効果的**です。
- 3) **庇のある帽子**や**花粉防止メガネ**を装用することも花粉だけでなく、黄砂、PM2.5などのアジュバンドの飛入防止防止になります。
- 4) **目の洗浄**。飛入した花粉が結膜炎をおこす前に洗い流すことで症状を抑える働きを持ちます。（洗浄用点眼）

## セルフケアグッズの一例



花粉防止メガネ  
3000-5000円（販売店相場）  
1000-3000円（Amazonなどネット通販）



スギ花粉は分子量が大きく、上から落ちてきます。庇が目に入らないようにするために有効です。