

花粉の季節

今年は、花粉が例年より多く飛ぶという予測が出ています。花粉症の方は有難な季節です。また半分あきらめで季節が過ぎるのをじっと待っている人も見られます。ここ数年花粉の季節は天気予報で花粉の飛散情報が流れますので予防の対策になります。

花粉が多い日は、晴れて風の強い日、雨あがりの日中、時間帯は午前9時から午後3時で、少ない日は、曇りや雨で風の弱い日です。多い日は外に出ないことと家の中に花粉を入れないことです。当たり前ですが、ドアや窓を開けっ放しにしない。洗濯物は花粉がつかないように外で干さない。ふだんから掃除は丁寧にし。時にはぬれぞうきんで掃除をするのも効果的です。掃除機によっては花粉が舞いあがることもあります。じゅうたんなど花粉が留まり易い敷物や家具は避けましょう。

外出するときは、花粉用のメガネやマスクは当然で、帽子で髪の毛に花粉が刺さるのを防ぎ、衣服は花粉のつかない滑りやすい生地のもので、静電気スプレーを使うのも効果的です。外出から戻ったら、うがい、洗顔、目や鼻の洗浄、シャンプーで花粉を取り除くのも大切です。

鼻炎が起こってしまったら、速やかに鼻炎の薬を使いましょう。鼻炎の薬の副作用はアレルギーを抑える成分が眠くなることです。必ず眠くなるはけではありませんが体力が低下したり睡眠不足ですと過大に現れることがありますので、自動車運転予定の場合は少なくとも飲んでから2時間以上たってからにしましょう。薬は上手に使えば効果的ですのでかかりつけの薬剤師や専門の医師に相談していやな花粉の季節を乗り切りましょう。