

花粉症まっただ中で～す



いつ頃からか花粉症になり、毎日、くしゃみ、鼻水、目のかゆみに悩まされています。寒い冬が終わり、やっとコートを脱いで身軽になって、暖かい日差しの中をゆっくり歩いて、お花や新緑が楽しめるシーズンですが、外に出るのも憂鬱な季節の訪れでもあります。

仕事中、穿刺を始めると、鼻水がタラ～ッ、大変、大変、大切な患者さまに鼻水が垂れてしまう。

「チョット、ごめんなさい」と言いつつ、ティッシュペーパーで鼻をかみに何回も往復するありさまです。しかし、不思議なことに、患者さまが入室してから30分位すると、鼻水もピタリと、止まるのです。

* 花粉症は増えている？

花粉症の中でも、スギ花粉症が年々増加しているようです。かつて、20～30歳代の成人の疾患と考えられていましたが、現在は、若年層の発症も増えて問題になっています。

また、最近ではPM2.5との関係も心配されているようです。

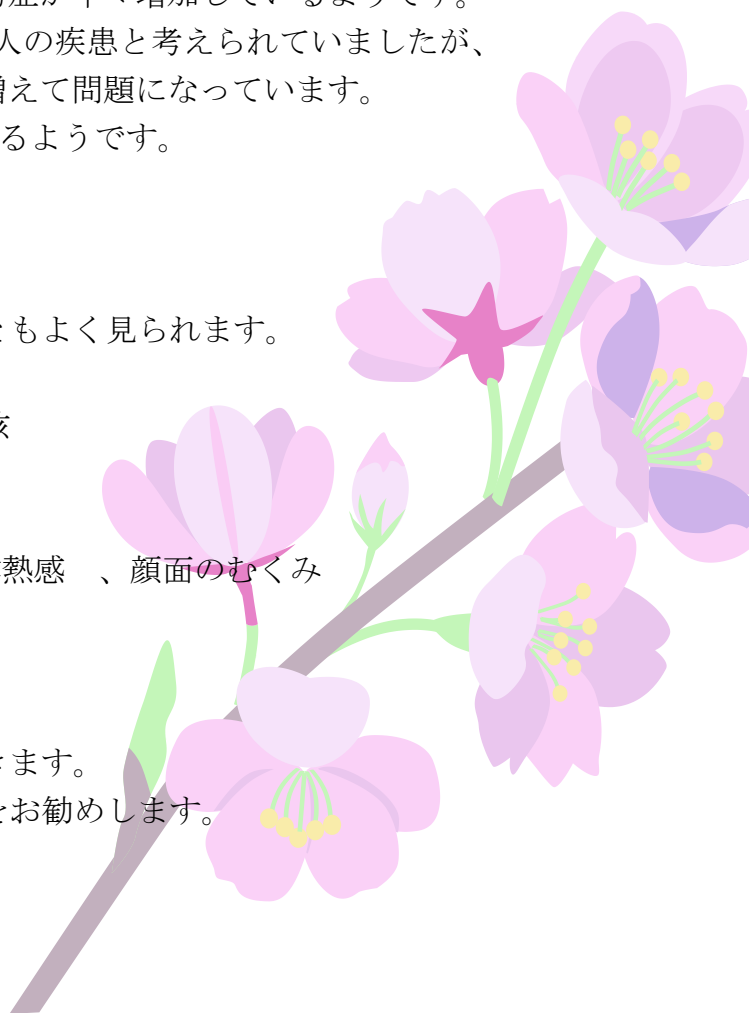
* どんな症状？

おもな症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の症状（かゆみ、充血、涙、腫脹）が、もっともよく見られます。

- ・のど : 痛み、かゆみ、乾燥感、から咳
- ・気道 : 咳、痰、ゼゼイする
- ・皮膚 : かゆみ、皮膚炎、じんましん
- ・その他 : 耳のかゆみ、頭重感、発熱、体熱感、顔面のむくみ

このように症状は多岐にわたります。

花粉症か否かの診断は、比較的簡単に検査ができます。自己判断せずに、専門の機関で診てもらうことをお勧めします。



*花粉症の時期は？



スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカバ、イネ科、ブタクサ、ヨモギと年中飛んでいます。花粉予報によると、今はヒノキ花粉が飛散中です。中でもイネ科は4月～11月と長く、この春のみでなく秋にも注意が必要です。また、温暖化に伴い通年化の傾向も見られるようです。

予防的に薬を服用すると症状を抑える効果が期待できます。花粉症は、予防と早めの治療が大切なのです。

*** 花粉に悩まされている私から提案 ***

*空気清浄器はどこに置いたらいいの？

プラズマクラスター付きの空気清浄器を、「リビングに設置」、これもいいかもしれませんが、機能もさることながら、「玄関に設置」して、とにかく室内に花粉を入れないようにするのがコツだそうです。

外出から帰ったら、うがい、手洗い、洗眼のまゝに、衣類、髪等ていねいに払って、空気清浄器様に吸っていただいてから入ると効果的に使えます。

*本当かな？

みなさん、ご存知ですか？

ちまたの噂ですが **小指にシップ** なるものを聞きつけ **試してみました。**

私の個人的な感想ですが、鼻づまりにはかなり効いた感じがします。

ほかの症状は、軽くなった感じはしましたが、劇的な改善はありませんでした。

やり方はいたって簡単で、文字通り小指にシップを貼るだけです。

小指の第1関節と第2関節の間に8～10mm四方に切ったシップ（お奨めは昔ながらのサロンパス又は白い厚みのあるシップ）を、掌側に貼ります。厚みのあるシップは取れやすいので、テープで軽く固定します。7、8時間は貼ったままがいいですが、かぶれやすい人は注意が必要です。また、症状が強いときは朝と晩で張り替えたほうが効果的だそうです。左右どちらの小指が良いかですが、花粉症と思われる症状の強い側が基本で、左右差が無い時は両方の指に貼ると良いそうです。興味をひかれた方は、これ以外にもネット上に書き込みが一杯ありますので、「小指シップ」でチェックしてみてください。

でも、あくまでも「ちまたの噂」です。