

花粉を体内に入れないことが大事

# 症状の出やすい目鼻のどを徹底ケア！

薬に頼る前に  
セルフケアを徹底して

「花粉は口や鼻、目から侵入してきます。ですからそこを徹底的にケアしていくことが重要です」(大久保先生)。まずはマスクやゴーグルなどで花粉の侵入をできるだけシャットアウトするようにします。「それでも完全に花粉の侵入を防ぐことはできませんから、次に体内に入った花粉を、うがいや洗浄で洗い流しましょう」(大久保先生)。

すでに症状が出ている場合には病院で受診し、治療薬を処方してもらいます。「症状によって、抗ヒスタミン剤などの内服薬や点鼻薬、点眼薬などを処方します。重症の人はシーズン前から薬を服用するといひでしょう。セルフケアと薬物治療をうまく組み合わせると、花粉シーズンを上手に乗り切って」(大久保先生)。

## 鼻のど



くしゃみ、鼻水、鼻詰まりが主な症状。マスクなどで花粉をブロックし、粘膜についた花粉はうがいなどで洗い流して。

特殊静電フィルターが花粉を強力吸引し、花粉の吸い込みを軽減。あごまでしっかりフィット。快適ガードプロ 5枚入り オープン価格/白元



薬剤を使わず、食塩水で鼻を洗浄することで不快な鼻詰まりを解消。ナサリン鼻腔洗浄器 直径40×長さ200mm ¥2,625 / エントリージャパン



鼻に噴霧することで、鼻粘膜の充血や腫れを抑え、鼻詰まりなどを改善。ベンザ鼻炎スプレー 14ml ¥1,029 / 武田薬品



鼻の穴に塗ることで、花粉が体内に侵入するのを防ぎます。アルシヤット花粉鼻でブロック チューブ入り 5g ¥1,628 / フマキラー



抗アレルギー作用、抗ヒスタミン作用、抗炎症作用の3つの作用でアレルギー症状を緩和。パブロン点鼻薬 8ml ¥1,449 / 大正製薬



かゆみや目やみが出たりします。目に入った花粉は洗い流し、眼鏡などで防御して。

花粉などによる目のかゆみや充血、涙目などの不快症状を緩和する目薬。AGアイスクール 15ml ¥1,695 / 第一三共ヘルスケア



カップに洗浄液を入れ、目に押し当ててまばたきするだけで、簡単に洗浄ができます。目もスッキリ。アイボンAL 500ml ¥1,260 / 小林製薬



アレルギーで敏感になった目にやさしい防腐剤フリーの花粉対策用目薬。アルガードクリアブロック 13ml ¥1,659 / ロート製薬



サイドまで回り込むラウンドシェイプで顔面にフィットし、花粉の侵入を防ぎます。アシストグラスYK-7 ¥5,775 / 山本光学

## 花粉症は赤ちゃんでもかかる？

乳幼児は花粉の多い戸外にいるときだけ症状が出て、花粉のない室内に入るとすっかり症状が治まってしまうケースがあるそう。そのため症状を見逃してしまうことも多いので、外遊びのときなど、ママが気をつけてあげましょう。

### 予防と対策

- ・花粉の多い時間帯の外遊びは避ける
- ・部屋の掃除をマメに
- ・目をかゆがったら眼科へ
- ・症状が出た日の様子をメモに残しておく



## 『レタスクラブ』読者 「私の花粉症 予防と対策」

「鼻うがい」をしています。それで鼻に入った花粉を洗い流すのですが、さらになめてみて少し塩辛いと感じるくらいの塩水でのうがいをします。(Y・Kさん)

乳酸菌がいいと聞き、1年間毎日ヨーグルトを食べ続けたら、その翌年は花粉症の症状がまったく出ませんでした。きつと効果があったのだと思います。(A・Tさん)

妊娠中は薬がめなかつたので、免疫力を高めるといわれるティーツリーの精油を湯を張った洗面器に入れて、バスタオルで頭をすっぽりと覆って吸引しました。外出するときにはハンカチにペパーミントとスイートオレンジの精油をたらしたものを必ず携帯するようにしました。またマスクは常にしていました。(K・Mさん)

「ニゲロオリゴ糖」をとり始めてから花粉症が治まったと聞いて、購入して食べています。これか今シーズン、症状が出ないといいな〜と楽しみにしています。(M・Fさん)

毎年病院で薬をもらっていますが、そのほかに栄養バランスのよい食事をする、規則正しい生活をする、花粉が少ない時期からマスクをする、帰ったらすぐにうがいと手洗いをする……などなど、心がけています。(M・Yさん)

花粉症ですが、それとは別に肌のために漢方治療をしていたら、だんだん症状が軽くなり、今では病院に行かなくても過ごせるまでになりました。漢方は即効性はないけれど、体を根本から変えるので、そのあとずっといい体調をキープできます。あとは体力が落ちるとどうしても免疫力が下がり、症状がひどくなるので、体調管理には気をつけています。(Y・Aさん)

毎年花粉症で苦しんでいますが、去年は「べにふうき」というお茶を飲み続けたところ、少し症状が軽くなったような気がします。仕事にはべにふうきのあめをなめていました。(N・Mさん)

まず予防として、花粉シーズン前から甜茶をこまめに飲むようにしています。花粉症対策としては、弱酸性水を霧吹きで顔や鼻の穴に吹きつける、緑茶に粗塩を少し混ぜて鼻の穴を洗う、カスピ海ヨーグルトを毎日、朝と夜に食べる、梅肉エキスをなめる、などしています。症状が軽くなるような気がします。(N・Tさん)

※口コミの効果には個人差があります