

あだち小児科おすすめのスギ花粉症のホームケア

住環境はとても大切！日々のケアや工夫のポイント



花粉は家の中にも確実に入り込んでいます。窓を開けたり洗濯物や布団を外に干したりしたときはもちろんのこと、自分や家族が外から持ち込んでいるのです。

部屋の換気をするときは窓を全開にせず少しだけ開けて、網戸やレースのカーテンで花粉の侵入を防ぎます。換気のタイミングは、比較的花粉の飛散量が少ない早朝がおすすめなので、掃除も朝のうちに済ませてしまいましょう。

洗濯は部屋干しが基本です。外に干した場合は室内に取り込むときに、しっかりと花粉を払い落としてください。柔軟剤を使うと静電気の発生を抑えられ、花粉が付きにくくなります。

この時期、外に出す布団干しもお勧めできません。布団乾燥機などを活用して下さい

花粉症の予防や症状の緩和には、免疫機能を高める食生活が良いとされています。免疫が正常に機能すれば、花粉を異物と捉えることもなく、花粉症になりにくいからです。

免疫機能をアップさせるポイントは細胞の酸化（老化）を防ぐこと。主にビタミンやミネラルを多く含む野菜、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸を多く含む魚は抗酸化作用が高いため、積極的に取ることをおすすめします。

抗酸化作用で最近注目されているのが、「ポリフェノール」。赤ワインに含まれるプロアントシアニジンや緑茶に含まれるカテキンなどが代表的ですが、たまねぎに含まれるケルセチンもポリフェノールの一種です。

また、腸内環境を整える食品も花粉症予防には効果的。「乳酸菌」が含まれたヨーグルトやチーズのほか、みそ、納豆、漬物などの発酵食品に加え、食物繊維が豊富な食材も腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良好に保ちます。

外出時の花粉症対策

●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備 ●帰宅時は玄関でシャットアウト

帽子・花粉メガネ・マスクを利用しましょう。寒い季節はウールなど毛足の長いコートに花粉が付きやすく、それを着たまま部屋に入ってしまうと室内に花粉が……。コートはツルツルした素材を選びましょう。花粉の侵入を防ぐには、帰宅したらまず玄関にコートをかけられるスペースを作り、玄関に入る前にコートの花粉を払い落として、脱いだ後はそのまま玄関にかけておきましょう。



●帰宅後は洗顔やうがいを

帰宅後はなるべくすぐにシャワーや入浴を済ませ、体や髪に付いた花粉を洗い流し、家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。

鼻うがいも効果的です（当院では専用の鼻うがいキットを販売しています）。また、目を洗うときは市販のカップ付きの洗浄器具は目周囲の皮膚の汚れや皮膚についた花粉を目に接触させる恐れがあるのでお勧めできません。防腐剤無添加の人工涙液の頻回点眼をおすすめします。

お子様が花粉症に罹ったサイン

子どもの花粉症は見極めが難しいといわれています。スギ花粉のシーズンは風邪やインフルエンザがはやる時期と重なりますし、小さなお子様は自分の症状をうまく伝えられないからです。そのためご家族の方が花粉症のサインを見逃さず、早い段階で対処する事が大切です。

最もわかりやすいのは鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。鼻をすすったり、目をこすったり、あるいは口をもぐもぐさせるようなしぐさも花粉症のサインの恐れがあります。ちなみに子どもの鼻の穴は大人に比べ小さいため花粉が鼻に入り込みにくいのですが、かゆみやくしゃみの症状が大人より強いのが特徴です。

花粉症のつらい症状は睡眠不足や集中力の低下を招き、勉強や運動に支障をきたすこともあります。お子様の健やかな成長のためにも、適切な花粉症対策は親の大切な役目といえるでしょう。