



2009

スギ花粉症

暖かい日には、もう眼のかゆみや鼻がムズムズしている人も、いるのではありませんか！

2009年
スギ花粉前線予測



今年のスギ花粉飛散量は、過去10年平均と同じくらいと予測されています。飛散開始は2月中旬から下旬。毎年スギ花粉症に悩まされている方は、早めに（いつも症状が出る時期の2週間前）初期治療を始めましょう。これまで症状の出なかった方でも、花粉症になる可能性があります。鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどが続く時には、内科で相談して下さい。

ハ〜ックショ



治療は、第2世代抗ヒスタミン剤と鼻噴霧用ステロイド薬が中心ですが、症状により、いくつかの薬を組み合わせることもあります。市販薬にもこれまで病院で使用していた薬が使われ、よく効く物もありますが、前立腺肥大症や緑内障の方には使えない薬もあります。また、眠気や注意力低下をおこして仕事に差し支える薬もありますので、医師に相談して下さい。

症状を悪化させないためには、花粉を避けるのが一番です。今や5人に1人がスギ花粉症。家族や周囲にも協力してもらい、日常生活の工夫で花粉を寄せ付けないようにしましょう。

日常生活での対策ポイント！



花粉飛散情報に気をつける

めがね・マスクでガードする

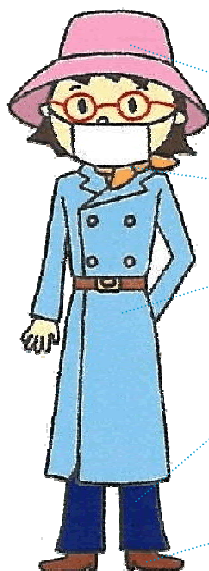
洗濯物や布団を外に干さない

外出後にはうがいや洗顔・シャンプーをする

窓やドアを開けっぱなしにしない

帰宅したら衣服をはたく

こまめに掃除をする



帽子はつばの広いもの

首もスカーフでガード

つるつとした素材の長めのコート

肌の露出は避ける

布やスエードの靴は避ける

スギ（スギ科）

開花：2月～5月上旬

1つの花序から

約40万個の花粉が飛散します。

「スギ」を原因とされ

る「スギ花粉症」は例年2月から4月にかけて猛威を振るい、花粉症の原因植物のうち約8割はスギが原因とされており、鼻症状や眼症状が高い頻度でみられ、咽の痛みや痒み、口内の乾燥、嗅覚障害、耳の痒み、頭重感や全身倦怠感など、症状は多彩です。

