

オーロラ通信

No.2

2024年2月

早めの花粉症対策をしよう！



日本気象協会より画像引用

今年も花粉症の季節がやってきました。

例年、岩手県のスギ花粉の飛散は2月下旬から3月上旬にかけて始まります。花粉量に関しては2024年2月は九州地方～東北南部では例年並み、東北北部～北海道で例年よりもかなり多い傾向です。

今回は、「花粉症の悪化につながる生活習慣」を紹介します。

花粉症って？

花粉症：スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気。

花粉は**前年の夏に以下の気象条件**が揃うと花芽が多く形成され翌春の飛散量が多くなると言われています。

- 気温が高い
- 日照時間が長い
- 雨が少ない

2023年の夏は7月の降雨量は多かったのですが、8月は高温になったため気象条件を満たしています。



約 60 種類の植物が花粉症を引き起こす
《主なアレルゲン》
スギ、ヒノキ、カモガヤ
オオアワガエリ
ブタクサ、シラカンバなど。

【特に飛散量が多く注意すべき日】

- 1：天気が晴れまたは曇り
- 2：最高気温が高い
- 3：湿度が低い
- 4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5：前日が雨

■あなたの生活習慣見直しませんか？

生活習慣の改善で花粉症症状の悪化を防ぐ可能性があります。



- 夜更かしをしていませんか？
睡眠不足で免疫力の低下、ホルモンバランスの乱れに繋がり症状が悪化することがあります。



- ストレスを貯めていませんか？
自律神経や免疫のバランスが崩れ花粉症に敏感になりすぎてしまう可能性があります。



- 喫煙習慣や過度な飲酒をしていませんか？

タバコは鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させます。飲酒は血管を拡張させて、鼻づまりや目の充血などの症状が起きやすくなります。



- 運動してますか？

運動不足により体力が低下すると免疫のバランスが崩れ症状の悪化に繋がります。

花粉飛散の少ない午前中にランニングをしたり室内プールやジムがオススメです！



近年注目されている花粉症治療に「舌下免疫療法」があります。

【舌下免疫療法って何？】

花粉症を根本から治す可能性がある治療法のひとつ。舌下免疫療法は、アレルギーの原因物質（アレルゲン：ダニやスギ）を含むエキスを舌の下に投与し、体内に吸収させる方法。この投与を継続的に行うことで症状を軽減させていきます。治療は最低 2 年間程度、毎日継続する必要があります。中には疾患などで治療を受けられない方もいます。

気になる方は病院または薬局に相談してみてください！

参照：花粉症ナビ/日本気象協会/tenki.jp
お薬の飲み方などついて気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<https://www.iwate-aurora.com/>