



## Dr 高橋のアレルギ-相談室

1. 極力花粉を吸わないようにする  
晴天で風が強い日や雨の日の翌日は特に花粉が多いので、外出を避けるのが賢明です。マスク、メガネなどを着け、目と鼻をガードしましょう。肌の露出の少ない、花粉が付きにくい素材の服を着ましょう。外出後はよく花粉をはらってから室内へ。窓や戸をできるだけ開けない。換気するなら早朝がおおすすめです。空気清浄機の設置も期待できます。洗濯物、ふとんを外に干さない。掃除機やぬれ雑巾で屋内に入り込んだ花粉をくまなく除去する。

2. 治療は花粉が飛び始める前にスタート。「初期療法」が賢いやり方です

スギ花粉は2月から4月に飛ぶと思われていますが、実際にはわずかながら冬の間にも飛び始めています。花粉予報の「飛散開始日」より2週間ほど前(1月下旬頃)から抗アレルギー薬治療を始めるのがよいでしょう。この「初期療法」により、症状の出現を遅らせ、さらに症状を軽減できシーズン中に強い薬を使う量や回数を減らせます。また、シーズン中は薬を続けることが大切です。症状に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬を併用します。とにかく、症状の出る前に、あるいは出てしまっても

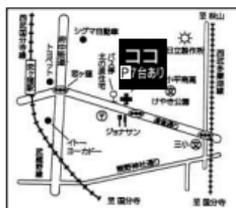
# 花粉症の上手な乗り切り方

軽いうちに押さえ込むのがコツです。洗鼻、洗眼や、風呂の温度からいの水蒸気を器械で吸入する温熱療法も効果的です。より根本的な治療として、花粉に対する抵抗力をつける減感作療法があります。

3. 病気に負けない体をつくる  
バランスの良い食事をとる。アルコールを控える。十分な睡眠をとる。日頃から適度な運動で体力をつけておく。ストレスを解消する。禁煙など、いずれも大切です。昔ながらの乾布まさつ、冷水まさつなどで、皮膚を鍛錬しておくことも効果があります。

医学博士 高橋 寿保

高橋内科クリニック(内科・呼吸器科・アレルギー科)  
東京都国分寺市東恋ヶ窪6-2-6 チサカ第1ビル1階  
TEL: 042-322-7676 FAX: 042-322-7686



診療時間 AM 9:00 ~ 12:30 PM 3:00 ~ 6:00  
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜祝日