



31年3月号

検査室だより

少しずつ春の気配を感じるようになりました。虫たちも冬眠から目覚める季節です。私たちもこたつから出て散歩に行きませんか？

さてさて、そうはいつでも春といえば「花粉症」。鼻水、鼻づまり・・・ぐずぐずの症状でつらい思いをしている方もいらっしゃると思います。思い返してみると、昔はそれほど花粉症の人はいなかったように思います。（もちろん若い世代の方は生まれたときから「花粉症」はあったでしょうが。）鼻水ダラダラで鼻紙（・・・ティッシュです）が手放せないような人は、まわりにほとんどいなかったような気がします。花粉症が増えた原因は、衛生状態がよくなったためにアレルギーが急増したとか、大気汚染による環境悪化がアレルギーの発症を助長するとかいろいろ言われています。しかし、やはり花粉飛散が増えたことが一番の原因ではないでしょうか。



ではなぜ花粉飛散が増えたのでしょうか。戦後、針葉樹建材が不足し、大々的にスギ・ヒノキの植林が行われました。それでも足りないので外国の木材輸入が自由化されました。結果、植林された針葉樹林は放置され大量の花粉をまき散らすことになってしまったのです。飛散する花粉量が増えたために近年では小さな子供でも花粉症にかかるようになりました。花粉症の原因は花粉であることは、はっきりとわかっています。花粉に触れる機会・量を減らせばよいのです。今はニュースなどで花粉の飛散状況を知ることができます。まずは敵の出方をみましょう。



そして、外出するときはマスクやメガネをつけて、花粉の付きにくいツルツルした素材のコートを着ます。外から帰ったら、服や髪をよく払ってから部屋に入りましょう。うがい、手洗い、洗顔も忘れずに。洗濯物はできれば部屋干ししましょう。乾燥機があればなおいいですね。部屋の換気をするときはなるべく短時間にします。掃除機をかける時は念入りに。また体調によって症状が悪化することもあるので、シーズン中はバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけてください。最近ではよく効く薬もあります。上手に活用し花粉シーズンを乗り切ってください。

まだまだ寒くてなかなかコートが手放せません。風邪などひかないように、体調を整えて桜の季節を迎えましょう。

公衆保健協会 検査室

