

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
H26年03月発行

第45号

ようやく寒さが和らいできました。今年の冬は寒かったですね～。結露などの冬のトラブルも多かったように思います。今度は花粉症の季節到来です。症状をそのまま放置してはCPAPがしっかり使えません。既往のある方は、すぐに対策を実行しましょう！

花粉症について

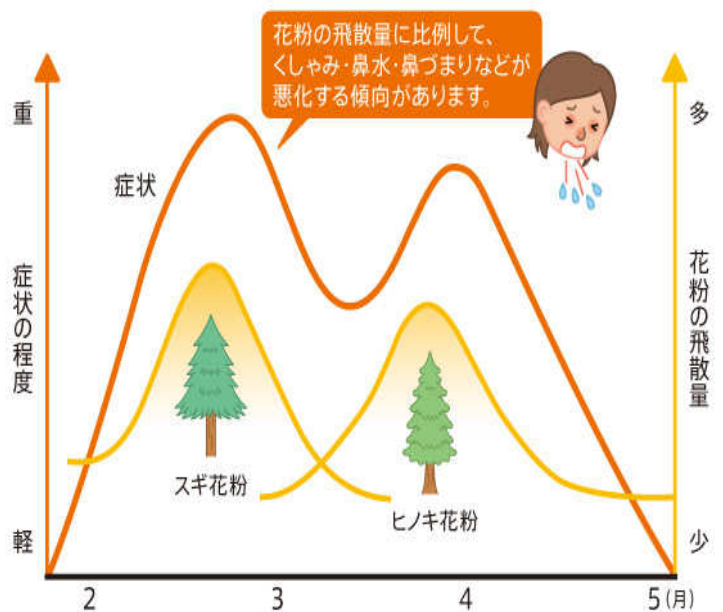
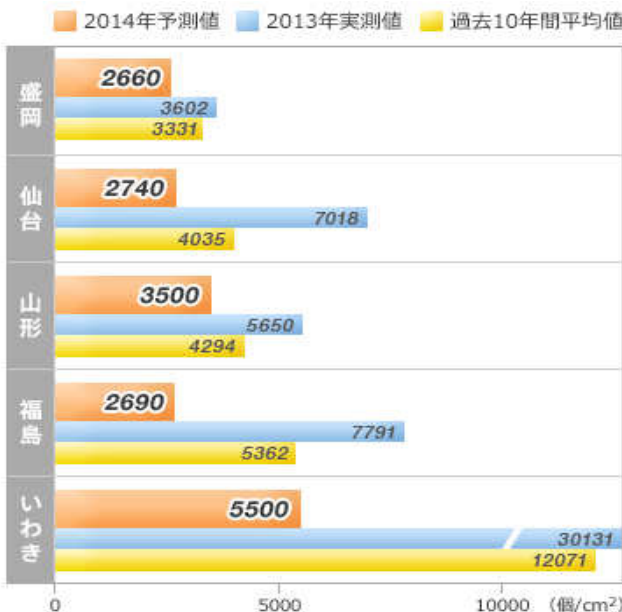
日本人の約**25%**が**花粉症**だといわれています。

花粉症とは、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**を引き起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

1番患者数が多いのは**スギ花粉症**です。毎年2～4月に症状が出る人はスギ花粉の可能性が高いでしょう。今年、山形は**3月上旬**からスギ花粉が飛散すると予想されています。前年に比べると飛散数が少ないという予想ですが、昔に比べると増加している傾向にあるため、**油断せずしっかり対策**をとりましょう。また、時期が異なるものの毎年症状が出る場合はスギ以外の花粉症かもしれません。

スギ・ヒノキの飛散数予想

花粉の飛散量と症状の関係



(協和麒麟花粉症ナビ参照)

スギとヒノキの花粉は飛散時期がほぼ一緒ですが、通常ヒノキ花粉の方が少し遅れて飛び始めます。スギに反応する人はヒノキにも反応しやすく、**スギ花粉症の方の約7割がヒノキ花粉にも反応する**といわれています。このような人は、スギ花粉症シーズンの終わり頃にヒノキ花粉による症状が加わって**重症化**することもあるので、注意が必要です。

花粉症と風邪の症状の違いは？

花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、勘違いすることがあります。

風邪は、一般的には発熱やのどの痛み・咳を伴い、鼻水が数日で黄色い鼻汁に変わります。

しかし、**目のかゆみ**が出ることはほとんどありません。

花粉症は、熱が出ることはほとんどありません。くしゃみの回数が手がかりのひとつになります。

いきなり5、6回もくしゃみが続き、さらに**のどのかゆみ**があれば、**花粉症**かもしれません。

裏では、**花粉症対策**についてお話しします。

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

外出時の対策

花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

外出を控えめに

花粉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は午後1時～3時頃。

外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につける。コートもツルツルした素材を選びましょう。

帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は、きちんと外ではらう。

帰宅後は洗顔やうがいを

体について花粉はきちんと洗い流しましょう。



家の中での対策

ドア・窓を閉める

花粉の侵入を防ぐことが大切。

掃除はこまめに

防いでいるつもりでも室内にはかなりの花粉が侵入しています。

拭き掃除が効果的。



就寝時の対策

布団を外に干さない

どうしても干したい場合は花粉の飛散が少ない午前中に。

枕元の花粉を拭き取る

枕まわりの約1mをウエットティッシュや水で湿らせたタオルで拭きとる。

お風呂・シャワーで花粉を流す

朝ではなく、寝る前に花粉をしっかりと洗い流しましょう。

空気清浄機を活用



CPAPの対策

マスク・ホースは洗っていますか？花粉症の方はまめに洗って清潔に使いましょう。

CPAP本体に花粉症用のフィルターを付けることもできます。機種によって異なります。

ご希望のある方はご相談ください。



花粉症の治療は時期や症状によって治療法が異なります。
ひどい花粉症にお悩みの方は、早めに先生に相談してみてください
いかがでしょうか？



花粉症対策をバッチリしてCPAPを快適に使用しましょう

< 休診のお知らせ >

4月25日(金)・26日(土)は院長学会出席のため休診となります。ご了承ください。
それに伴い、4月5日(土)と19日(土)は午後も診療を行います。
受付時間は午前9時～12時、午後は14時～18時となります。