



春になると悩まされるのが花粉症。今回は「北海道の花粉症」についてです。

花粉症とは

ある特定の物質が鼻の中に吸い込まれアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が特徴的な病気です。約9割の方に鼻づまりの症状があるとされています。倦怠感やイライラなどの全身症状を伴うこともあります。

花粉症は1度かかると完治することが大変困難な病気です。これまで花粉症に縁がなかった人でも突然症状が出る場合もあります。花粉症対策として、**治療を早めに始める、花粉を吸わない・浴びない・持ち込まない**ことが大切です！



花粉症の主な症状への対策

【眼のケア】

- ・目薬や洗眼薬で目を洗浄し、清潔に保つ。
→目のかゆみや充血、涙目、眼病予防に効果的です。
- ・痒みがひどい場合はタオルを冷やし、目の上にしばらくのせてみる。
→目を刺激したり、結膜や角膜を傷つけて症状がさらに悪化する場合がありますのでなるべく目は掻かないようにしましょう。



【鼻づまりの対策】

- ・鼻を温める→温めたタオルを鼻に当て、深呼吸しましょう！
- ・鼻洗浄する→生理食塩水を使用しましょう。

北海道の花粉情報 (当ホームページから花粉情報をご覧ください)

春・・・ハンノキ、ヒノキ、シラカバなどの花粉が飛散します。
スギ花粉もわずかながら観察されます。

夏・・・イネ科花粉などが飛散します。

秋・・・ヨモギなどの花粉が飛散します。

*花粉は春から秋にかけて1番多く飛散します。

*シラカバ花粉は札幌では例年4月の中旬から下旬あたりから飛び始めます。



シラカバ花粉症が引き起こす口腔アレルギー

シラカバ花粉の抗原と共通のたんぱく質が、リンゴなど特にバラ科の果物に含まれているため、口腔にアレルギー症状を引き起こすことがあります。

【原因食物】

リンゴ・モモ・サクランボ・ビワなどのバラ科の果物、キウイやメロン・カキなどで症状が出る人もいます。

【症状】

口の中のかゆみやピリピリ感、鼻炎、結膜炎、唇や咽頭の腫れなど。

今月の絵本

そらまめくんのベッド なかや みわ さく・え

そらまめくんのたからものはふわふわのベッド。お友だちにちょっぴり意地悪をすると、そのベッドがなくなってしまいました！！

やっと見つけたベッドによって、そらまめくんはステキな経験をして成長します。

読み終わったときに、ふと笑顔になるお話です。ぜひ読んでみてください。



おしらせ

5/1 (金) 14:00~16:00に
第2回「そらいろこどもまつり」
を開催します!!

診察がない方も、ぜひ遊びに来て
くださいね(´▽`)♪

雨が降ったら、クリニックの中で
やりますよー!!



次回のテーマは「**食物アレルギーについて**」の予定です。

★☆☆おたのしみに☆☆★