

【第66回】

初夏を迎え、過ごしやすい季節となりました。一方で、この時期、「花粉症」に悩まされている方もいるのではないのでしょうか。今年は特にシラカバ花粉の飛散量が多く、昨年の約3倍とも言われており、例年以上に注意が必要です。今回は、「花粉症」についてお話します。

【北海道特有のシラカバ花粉に注意】

本州ではスギ花粉がよく知られていますが、北海道ではシラカバ花粉が主な原因となります。今年は飛散量が大幅に増えることが予想されており、これまで症状がなかった方でも発症する可能性があります。外出時に急にくしゃみや鼻水が出るようになった場合は、花粉症を疑ってみることも大切です。

【花粉症の主な症状】

症状として、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状に加え、目のかゆみ、充血、涙目などがよく見られます。また、のどの違和感、咳、皮膚のかゆみ、さらには頭がぼんやりする、集中力が低下するなど、日常生活に影響を及ぼすこともあります。風邪と似ている部分もありますが、発熱がないことや、屋外で症状が強くなる点が特徴です。

【受診のタイミング】

症状が軽いうちは市販薬で対応することも可能ですが、症状が長引く場合や、日常生活に支障が出ている場合は早めに医療機関を受診しましょう。特に、睡眠の質が低下している、授業や作業に集中できないといった状態が続く場合は、適切な治療を受けましょう。花粉の飛散が本格化する前、あるいは症状が出始めた早い段階での受診が効果的です。

花粉症の予防として、マスクの着用や帰宅後の手洗い・洗顔など、基本的な対策もあわせて心がけてください。6月は環境の変化にも慣れてくる時期です。体調管理の一環として、無理のない範囲でできる対策から始めてみましょう。(文責:佐藤 浩樹)