



Q: スギ花粉症に苦しんでいます。予防と治療について教えてください。 (37歳・主婦)

A: 都道府県別のスギ花粉症患者数の1位は山梨県(2008年の疫学調査調べ)。今年は2月初旬からスギ花粉の飛散が始まると予想されています。猛暑の影響で花粉の生育がよく、今年の花粉飛散量は去年の7〜8倍とも予測されています。昨年は花粉の飛散量が少なく、症状が軽い人が多かったようですが、今年はそうはいかないでしょう。

対策としては、花粉を鼻や眼に入れないこと。晴天で強風時の外出は避けた方が無難ですが、外に出る時はマスク

をしましょう。だて眼鏡やサングラスでも効果があります。また、用心しても花粉は家の中に入ってくるので、空気清浄機も利用しましょう。

飛散開始の1〜2週間前から薬を内服すると、発症を遅らせ、重症化を予防できるといわれます。症状が出てしまったら、軽いうちに薬を飲ん



てください。眠れないほどひどくなると、治療に時間がかかります。強い薬を使わなければならないことも。早めの対策をおすすめします。

(岡田俊一・おかだ内科クリニック院長、甲府市北口2-9-12、ニシコー北口駅前ビル2F)

☎0555・2888・1801