

それぞれに合った花粉症対策を提案するスマート用アプリ「アレルサーチ+」(InnoJin株式会社提供)



それぞれに合った花粉症対策を提案するスマート用アプリ「アレルサーチ+」(InnoJin株式会社提供)。花粉症レベルは毎日変動するので、毎日確認して行動をとめて健康を保つことが大切です。

専門家に聞く

鼻水や目のかゆみなど、毎年春が近づくとさまざまな症状が出る花粉症。国内で約5千万人の患者がいるところ、「国民病」とも言われる。予防には症状が出る前に薬を飲んだり、マスクやぬなどで対策をしたりといった「セルフケア」が重要だ。専門家にポイントを聞いた。

早期のセルフケア重要

花粉症を引き起こす代表的なスギ花粉の飛散は3月ごろがピークとされる。順天堂大学院医学研究科准教授の猪俣武範医師(眼科学)は「症状を予防するには、花粉が飛び始める2週間ほど前から、目薬や飲み薬などで対策をすることが重要」と助言する。鼻がむずむず、目がしょぼしょぼ。慌ただしい日常の中での対策を忘れてしまった。くしゃみや鼻づまり、目の充血といった症状の他、発熱や下痢などを伴うこともあります。多様な症状も、セルフケアが難しい要因という。

花粉症患者は年々増加しているといい、猪俣医師は「小さい子どもでも発症することがある。年齢にかかわらず早期のケアが大切。予防や症状の管理にアプリを役立てもらえたうれしい」と話した。

むずかしい
漢字ことば

症状(じょう・じょう)
う)

花粉症(か・ふん・じょう)

患者(かん・じや)

准教授(じゅん・きょう・じゅ)=大学や専門学校などの教員で、教授に次ぐ地位にある役職。

慌(あわ)ただし

充血(じゅう・けつ)

下痢(げ・り)

伴(ともな)う

臨床(りん・しょう)=実際に患者に接し、診察や治療をする現場。

撮影(さつ・えい)

保湿(ほ・しつ)

年齢(ねん・れい)

【問1】花粉症の症状として、何があるでしょう。

鼻水や目のかゆみなど

【問2】なぜ、花粉症は国民病とも言われるのでしょう。

国内で約5千万人の患者がいるとされるため

【問3】予防には何が重要だと書かれているでしょう。カタカナ5文字を抜き出しましょう。

--	--	--	--

セルフケア

【問4】猪俣医師は、花粉症の症状を予防するには、何が重要だと話しているでしょう。33字で抜き出しましょう。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

花粉が飛び始める2週間ほど前から、目薬や飲み薬などで対策をすること

【考えてみよう】今年の花粉飛散量について、調べよう。