病気の予防（小学6年・保健）

（　　）小学校（　　）年（　　）組
氏名（　　）

花粉症対策 アプリが提案

早期のセルフケア重要

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5千万人もの患者がいるとされ、「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、マスクやめがね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。

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

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。

とはいえ、気付いた時には鼻がむずむず、目がしょぼしょぼ…。慌ただしい日常の中でつい対策を忘れてしまいがちだ。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、多様な症状も、セルフケアが難しい要因という。

猪俣医師らは、3万人以上を対象とした臨床研究の結果を基に、スマートフォン用の花粉症管理アプリ「アレルサーチ＋（プラス）」を開発。

無料でダウンロードでき、目のかゆみや鼻水の程度など複数の質問に答え、カメラで目の赤みを撮影すると、「花粉症レベル」が点数化され、目や鼻、のどなどそれぞれの症状のタイプに合わせて「鼻うがい」や「洗眼」「保湿・スキンケア」といった最適な対策を提案してくれる。また、日々の花粉飛散情報を確認することもできる。症状や対策がアプリに記録されるので、翌年以降、予防や早めの対策にも役立つ。

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てもらえたらうれしい」と話した。

2025年2月12日付9面

むずかしい漢字とことば

症状（しょう・じょう）
花粉症（か・ふん・しょう）
患者（かん・じゃ）
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）ただしい
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。

【問2】　なぜ，花粉症は国民病とも言われるのでしょう。

【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。

【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。

【考えてみよう】　今年の花粉飛散量について，調べよう。

©南日本新聞社　教育目的以外の無断転載　複製および頒布は禁止します

南日本新聞社