

花粉症対策 アプリが提案



鼻水や目のかゆみなど、毎年春が近づくときさまざまな症状が出る花粉症。国内で約5千万人ものが患者がいるとされ、「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。

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……。慌たたい日常の中でつい対策を忘れてしまいがちだ。くしゃみや鼻つまり、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

ることでもある。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

鼻水や目のかゆみなど

国内で約5千万人もの患者がいるとされるため

--	--	--	--	--

セルフケア

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。

漢字とことば

年齢(ねん・れい)