

<< CPAP 春対策!! >>

- 2011年 春号 -

冬真だった中！まだまだ寒～いですね～寒いのですが、そろそろ花粉症(アレルギー性鼻炎)を持っている方はいやな時期になってきましたね～花粉が飛び始める季節です。今年はスギ花粉の飛散が多いと予想されています(例年の2倍以上と予報されています)。ひえ～(T_T)なみだが…そこで役立つような対策を紹介します。

(昨冬アンケートより)

全体の40%にあたる方が、アレルギー性鼻炎・花粉症を持っているという結果でした。多くの方がアレルギー性鼻炎・花粉症で悩んでいるみたいです。

アレルギー性鼻炎とは…

アレルギー性鼻炎は大きく2つに分類されます。

季節性アレルギー鼻炎と通年性アレルギー鼻炎です。両方持っている方もいます。

私たちが花粉症と言っているのは実は、季節性アレルギー鼻炎の事なんですよ…

一番代表的な花粉がスギです。他にはひのき・カモガヤ・フタクサなど季節ごとにいろいろあります。

通年性アレルギー鼻炎は、ダニ・ハウスダスト(ほこり)・ペットの毛などによるものです。

症状は、鼻づまり・鼻水・くしゃみ・目のかゆみ・なみだなどさまざまあるようです

どの症状も CPAP 使用には苦しい状態ですね(>_<) 花粉症の対策が必要です!!



☆ さてその対策は…

まず!

何の花粉症なのか?何のアレルギーなのか?

知っておくのが大事です!

いつ頃から症状がでるのか?どの季節になるか?

も知っておきましょう!

= ミニ・ミニ知識 =

スギ花粉は、1日平均気温が7~8℃、または日中の気温が10℃を超える頃に飛び始めるみたいです。近畿地方は、2月半ばから後半から本格的なスギ飛散時期になるようです。

ではどうする?

なんといっても**早めの対策・予防!!**これが一番です。症状の出現を軽くすることができます!

- * シーズンが始まる前に医療機関に相談する。薬を処方してもらう
- * 体調を整える(普段から免疫力を低下させないように心がける)
- * 室内を清潔に、窓やドアを開けっ放しにしない(なるべく花粉を持ち込まない)
- * 外出時にはマスク・めがねをして予防する
- * CPAP専用の花粉フィルターを用いる(軽減する)



症状がでてしまったら?

- * CPAP担当医師や医療機関(耳鼻科)を受診し、症状を和らげる点鼻薬・内服薬を処方してもらう。ただし、薬の種類によっては眠くなる薬もあるので注意が必要です。眠くならない薬が望ましいです。点鼻薬はすぐに効かない種類もあるので継続して使用してみましよう~!
- * CPAP専用の花粉フィルターを用いる(軽減する)
- * CPAPのマスク・ホースをまめに清掃する
- * 外出時にはマスク・めがねをして予防する。コートや髪の毛にも花粉はついています。室内になるべく花粉を持ち込まない工夫をしましょう
- * 症状がひどく苦しい時は使用しない



CPAPについてのご相談は気軽に担当技師まで(内科外来受付に)どうぞ……

うらもみてね!

平成 23 年春のスギ花粉前線予測です(以下の図)

-日本気象協会提供-



気象協会からの発表によると
この冬は寒く花粉の飛散は少し遅くなるよう
です。近畿では2月の下旬からが本格的に飛散
するみたいです。

飛散量も例年の2倍以上・昨年の10倍ぐら
いになると予想されています・・(>_<)

ほかに

環境省からも花粉予測情報や
「花粉症環境保健マニュアル 2009」
が提供されています。

花粉症とは？から予防法・治療法まで載ってま
す。。

環境省花粉情報サイトを一度みてみて下さいね！

