

花粉症対策の柱は抗原回避(花粉の回避)と薬物療法です。薬物療法は抗アレルギー薬が中心でしたが、最近舌下免疫療法という抗原に慣れさせるという治療もおこなえるようになりました。

花粉の回避のポイント

- ・ 屋外
 - 屋外では花粉を回避するにはゴーグルやマスクの使用があげられます。
 - 未就学児はマスクやゴーグルの使用が難しい場合が多いですが、まだ花粉症の症状は軽いことが多いので、薬物療法と屋内の花粉症対策のみでも十分なことも多いです。
 - 学童以降になると花粉症の症状が強くなる場合もあるため、マスクやゴーグルの使用も検討しましょう。
- ・ 屋内（特に自宅）
 - 花粉は家の外で暴露するイメージがもたれがちですが、自宅内での抗原回避もとても大切です。自宅内で過ごす時間は1日の約半分以上を占めることと、対策によって自宅内の花粉の量を大幅に減らすことができるためです。特に寝室は過ごす時間が長く、対策が重要です。
- ・ **衣類（とくに部屋着）は部屋干ししましょう。**
 - 屋外に干せば衣類に花粉がついたまま寝室に入ることになります。
 - シーツも部屋干ししましょう。
- ・ **部屋の換気は気をつけて**
 - 部屋の換気をおこなうと花粉も侵入します。換気をおこなう場合、その後の床や寝具等についた花粉の掃除も大切です。
- ・ **空気清浄機の併用も検討しましょう。**
 - 部屋の掃除をすると、布団についた花粉やハウスダストは空中に舞ってしまうことがあります。床と寝具の掃除と空気清浄機を併用することでより効果が出るでしょう。
- ・ **布団を干さない選択肢もあります**
 - 外干しをしなくても布団の掃除機がけをしたり、布団乾燥機を用いれば布団の衛生状態を保つことはできます。外に干す場合、干した後に掃除機をかけたりコロコロなどを用いて花粉を除去しましょう。
- ・ **外出から帰ってきたら自宅内に花粉を持ち込まないようにしましょう。**
 - 上着はなるべく玄関で脱ぎましょう。
 - 早めにシャワーに入った方が、髪の毛についた花粉も除去出来ます。
 - 寝間着に着替えずに寝室で横になると花粉が寝具についてしまうので控えましょう。