

秋に気を付けたい!

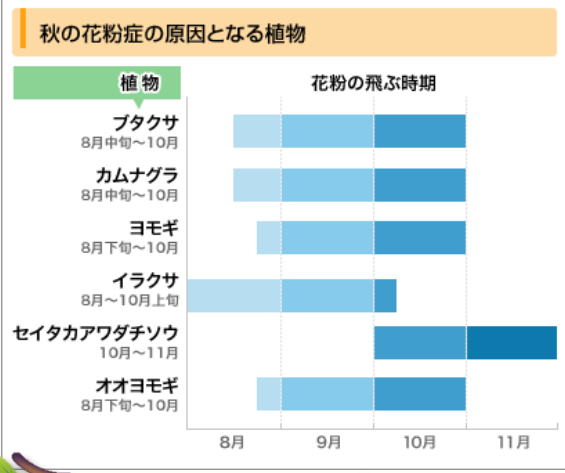
こんな症状

暑苦しくて眠れなかった夜が快適になり、朝夕涼しくなってきました。そろそろ「秋」を感じるようになってきましたね。しかし、日中と朝晩の気温の差に身体がついていけず体調を崩されている方はいませんか？

「秋」といえば、行楽の秋、食欲の秋、運動の秋、芸術の秋・・・と楽しいイベントが待っています。そんな楽しい時間を病気に奪われないように、病気の事を知って対策を考えておきましょう。

秋の花粉症

花粉症といえば、春のスギ、ヒノキによる花粉のイメージが強いと思いますが、夏の終わりから秋にかけて発症する「秋の花粉症」にも注意が必要です。夏から秋への季節の変わり目は風邪をひきやすい時季ですが、この時季に「鼻水・くしゃみが止まらない」「微熱が出る」などの症状が続いた場合は、風邪よりも花粉症やハウスダストを疑ったほうがいいかもしれません。



ブタクサ



イラクサ



カナムグラ



ヨモギ

予防

- 原因となる雑草に近づかないようにしましょう。草は背丈が低いので吸い込んだり、洋服に付いたりする可能性が高くなります。マスク着用も効果的です。
- 外から帰ってきたときに自宅へはいる前に服や髪の毛に付いた花粉を叩いて落としましょう。
- 窓から花粉が入ってきますので10月は窓を閉めておきましょう。
- 花粉のアレルギーを抑える薬を花粉が飛び始める前から飲み始めるのも予防策となります。
- 免疫力が下がれば花粉症にもかかりやすくなります。規則正しい生活を送り、ヨーグルトなどの乳酸菌製品を摂り、腸の免疫作用を整えましょう。

ぜんそく

前日までの暑さがウソのように涼しくなったり、台風が来たりするなど、天気の変化が激しいこの季節は、気管支喘息（喘息）発作が起きる方が多くなります。喘息は、空気の通り道である気道に炎症が起き、空気の流れが妨げられる慢性の病気です。繰り返し咳や「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴（ぜんめい）が起こり、呼吸困難が起きます。また、咳だけが続く場合は「咳喘息」と言われます。

対処法

冷えた外気に注意しましょう。

気温の変化に対応して、服装に注意が必要です。秋は最低気温が 20℃を下回ると発作が起きやすくなります。秋は一日の気温の差が大きいため、脱ぎ着して体温調節できる服装を心がけましょう。夜は厚めの掛布団をかけたりして、日中との急激な温度差を避け、徐々に体が寒さに慣れていけるよう調整しましょう。

乾燥対策と、ダニ対策を徹底しましょう。

春と同じく、乾燥が気になる季節です。室内の湿度を 50~60%に保ちウィルスが繁殖しない環境を作りましょう。ダニやアレルギーを併発する大きな要因になるので、ピークに達する秋の前に徹底してダニ、カビ対策をして行く事が、秋に喘息を起こすリスクを減らすことに繋がります。

気圧の変化にも注意が必要です。

喘息は、台風や曇りの日など気圧の変化にも影響されるという説があります。血管が膨張し気道の粘膜からの分泌物が増え、痰がからみ、喘息の症状を悪化させる為だと言われています。薬で予防したり、吸入器を携帯するなどの対処を心がけましょう。

こんな予防法も…

ストレス解消で喘息を予防する！

ストレスを受けると、気道が過敏になります。その結果、咳が出やすくなるので、喘息予防のためにも、ストレスをあまりためないようにしましょう。ストレスは喘息だけではなく万病の元です。ストレスはなるべく早く発散する事が大切ですよ！

風邪をひかないように気を付ける！

喘息は、風邪やインフルエンザにかかると発症しやすいと言われています。手洗い、うがいなどをしっかりとおこない、風邪などを引かないよう気を付けてください。

アルコールを控えて喘息を予防する！

アルコールが好きな方には少し酷ですが、喘息予防に禁酒が有効です。アルコールを飲むと、体内でアセトアルデヒドと呼ばれる物質が作り出されます。アセトアルデヒドは、気道を収縮させる作用がある事で知られています。気道が収縮されると、咳が出やすくなります。



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局

