

花粉対策について



こんにちは。院長の梅津由子です。気温の上昇とともに積もっていた雪も嘘のようになくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。現行の太陽暦においては3月から5月までが春と定義されています。新しい生活に踏み出す時期でもあり、心浮き立つ季節ですが、花粉症の方にとっては憂鬱な季節でもあります。

最近の集計によると、約2人に1人が花粉症ということがわかりました。まさに「国民病」と言っても過言ではありません。性別で見ると、花粉症の方の割合は男性54%、女性62%で、男性よりも女性の花粉症の方が多いことがわかります。また年代別にみても、10代と20代の発症率が高く、10代ではなんと7割が花粉症を自覚しているという結果もあるようです。

2026年春のスギ花粉は全国的に平年より多く、東日本・北日本で特に増加する模様、特に東北は、2025年の最大約5倍に増加する地域もありますので、特に注意が必要です。飛散開始は2月中旬から、山形県の飛散のピークは3月中旬の見込みですが、4月いっぱい油断できません。



眼科で行われる花粉症（スギ花粉に対するアレルギー性結膜炎）の治療の基本は、薬物療法となります。薬物療法の目的は、日常生活に支障がないように、かゆみの症状を軽くすることが中心となります。治療には、抗アレルギー点眼薬・瞼に塗るクリーム剤（抗ヒスタミン薬、ケミカルメディエータ遊離抑制薬）が、主に使われます。重症の場合には、ステロイド点眼薬や免疫抑制点眼薬などを使用する場合があります。

症状の出やすい時期が予測できる花粉症の場合は、『初期療法』を実践しましょう。症状が出る前の、花粉飛散時期の約2週間前から、または症状が少しでもあらわれたら、抗アレルギー薬による治療を始める方法で、花粉飛散ピーク時の症状が軽くなります。

抗アレルギー点眼薬は比較的副作用の少ない薬です。使用中は勝手に中断することなく、シーズン中は症状の程度にかかわらず継続しましょう。

<花粉対策>

- 外出時はメガネ、マスク、帽子を着用する
- 帰宅時に衣類や髪に付いた花粉を払い落とす
- 帰宅後は手洗い、うがい、洗顔を中心掛ける
- 洗濯物、布団は花粉を払い落としてから取り込む



〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



くっきり
コンタクトからの
お知らせ

1 day レンズで花粉症対策！



花粉症の人がコンタクトレンズを快適に装用するためにはどうすればいいの？

コンタクトレンズを使う方は、**1 day タイプ**がおすすめです。1 day タイプは、毎日新しいレンズに交換するため、花粉や汚れが蓄積せず、清潔な状態を保つことができます。くっきりコンタクトでは、様々なメーカーの1 day レンズを取り扱っていますのでご紹介しましょう！



ショップ店長



先月号でご紹介した新・乱視用コンタクトレンズ『ワンデーアキュビューオアシス MAX 乱視用』のお試しが可能になりました。乱視のある方も花粉の時期だけ1 day レンズに替えてみてはいかがでしょうか。

メニコンの1DAY タイプのコンタクトレンズには、『スマートタッチ』という機能があります。装着するとき内面を触らないで済む機能です。指に付いている花粉成分やその他の汚れを内面に付けた状態で装着する心配が少なくなります。



花粉症の症状の程度や目の状態によっては、コンタクトレンズの装用を中止したり、メガネに切り替えたりする必要もあります。メガネは花粉から目を守るバリアの役割も果たすため、花粉症対策としても有効です。サイドガード付きのメガネを使用することで、目に入る花粉の量を大幅に減らすことができます。

靴の履き間違いにご注意ください！

混雑時などは特に、似ている色・形の靴の履き間違いが起こることがあります。玄関に**履き間違い防止用のクリップ**を設置していますので、来院の際は積極的にお使いいただきますようお願いいたします。また、お帰りの際はご自分の靴かどうかお確かめの上、お履きください。



～編集後記～

卒業式や入学式などのセレモニー前に、お肌のお手入れはいかがですか？IPL 光治療やイオン導入などで明るい素肌を目指しましょう。美容メニューは予約制ですので、お気軽にお問い合わせください♪

YASU・ビビ・まめちよ