



2026年 花粉症対策

今年こそは
いい春を
快適に!

『花粉症を気にせず、楽に過ごしたい。』

花粉症の方にとって、毎年の願いかもしれません。

そう思いながらも、何も対策せずにいると、気づいた時には

「目のかゆみ・鼻水・くしゃみ・倦怠感」が、ひどくなり、

日常生活に影響が出てしまう方は多くいるのではないのでしょうか。

☆花粉症は、単なるアレルギー反応に見えて、実は予防と生活習慣の工夫によって症状の重さは大きく変わります!●花粉症対策は、とにかく先手必勝!

花粉症の症状は、目や鼻に花粉が付いた瞬間に出るわけではありません。体の中では、花粉に対するアレルギー反応のスイッチが少しずつ入っていく“敏感期間”があります。この段階で症状を抑えておくと、“症状の立ち上がり”が穏やかになり、ピーク時のつらさを軽減できると言われています。そのため、症状を抑える抗ヒスタミン薬は、「飛散開始の2週間ほど前」から、服用を始めるのが理想的です。2026年のスギ花粉の飛散開始時期は、九州で2月上旬、飛散量は例年並みと予測されています。毎年、花粉が飛び始めてから、あわてて薬を飲み始めている方は、今年こそ、早めの対策を取り入れてみて下さい。

●薬の選び方

花粉症の薬は種類が多く、どれを選べばいいか迷ってしまうかもしれません。

市販の内服薬には、効き目の長さの違いや眠気・口の渇きといった副作用が少ないものなど、その特徴は、様々です。ただし、前立腺肥大や緑内障がある方には、使えない薬もありますので、注意が必要です。

症状を抑えるだけでなく、体質改善をして副作用の心配が少ない薬方薬もあります。

どの薬が自分に合っているか迷った時は、お気軽にご相談下さい。

お気軽に
ご相談下さい!●“モーニングアタック”を抑える

モーニングアタックとは...

くしゃみや鼻水などのアレルギー症状が、朝の起床時に悪化することを言います。外出する前なのに、朝方に花粉症がひどくなるという方も多いようです。起床時は、自律神経が副交感神経優位から、交感神経、優位に切り替わる事によって、一時的に鼻が刺激過敏になっています。このタイミングで、夜間に床に落ちた花粉が、朝の活動で、空気中に舞い上がり、一気に吸い込んでしまうことがモーニングアタックの原因と考えられます。

モーニングアタックがひどい方は、薬の効果が「朝」ピークになるような服用方法が良いでしょう。朝の症状をしっかりと抑えることで、その日の花粉症の症状が出にくくなります。薬の種類によって服用のタイミングや服用回数に違いがあるので、詳しくは薬剤師にご相談ください。



●日常生活の注意点

薬だけでなく、生活のちょっとした工夫が、春を楽に過ごすための強い味方になります。

外出時のマスクやメガネだけでなく、花粉を家の中に入れないようにする工夫が大切です。

- 外から帰ってきたら、玄関先で全身の花粉を落としてから家に入る。
- 飛散の多い日は、洗濯物を室内に干す。
- 花粉の付きやすいウールや起毛素材の服は避ける。
- 帰宅後は、すぐに部屋着に着替える。
- 花粉飛散量の多い午前10時～午後3時は窓を閉める。
- 掃除機は拭き掃除をした後にかける。
- 空気清浄機を利用する。



花粉症対策で大切なのは、花粉が飛び始めてからではなく、「飛ぶ前」の準備と症状が軽いうちの一步です。今年こそ、少しでも早く動いて、春をもっと軽く、もっと快適に過ごしてみませんか?!

