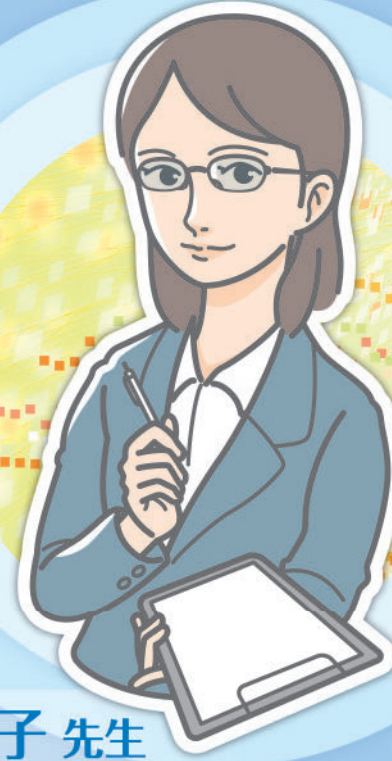


花粉による つらい目の症状で お悩みの方に

～花粉飛散時期のセルフケア～



監修

高村 悦子 先生

東京女子医科大学 眼科 教授

医療機関名

花粉症によるつらい目のかゆみや充血は、医師によるしっかりとした治療を受けるとともに患者さん自身のセルフケアも大切です。花粉飛散時期を少しでも楽に乗り切るためにセルフケアにも気を付けましょう。

● 花粉症時期はコンタクトレンズよりメガネの方が良いのですか？

コンタクトレンズを中止してメガネを使用しましょう

症状が強い時や花粉飛散時期にコンタクトレンズを使うとレンズに目やにや花粉が付着して症状が悪化することがあるのでメガネに切り替えましょう。

また、メガネを使用することで、花粉から目を守りやすくなり、点眼もしやすくなるというメリットもあります。症状が良くなったらコンタクトレンズに戻すこともできますので、その場合は、かかりつけの眼科医に相談しましょう。



● 点眼薬はソフトコンタクトレンズを付けたまま使ってもよいのですか？

ソフトコンタクトレンズを外した状態で点眼しましょう

ソフトコンタクトレンズを付けたまま点眼薬を使用すると含まれている防腐剤がレンズに吸着して副作用につながる可能性があります。

また、防腐剤が入っていない点眼薬でもレンズとの相性によっては、レンズが変形したり白く濁ったりすることもあります。点眼薬を使用する際には、原則としてソフトコンタクトレンズを外した状態で使用するようにしてください。



● ゴーグル型のメガネは花粉を防ぐのに有効ですか？

ゴーグル型のメガネは有効です

ゴーグル型のメガネは、目への花粉の侵入を防ぐ効果が特に優れています。

最近ではさまざまなデザインのゴーグル型メガネが市販されていますので、試してみると良いでしょう。

なお、ゴーグル型程ではありませんが、通常のメガネでも、花粉を防ぐ効果が期待できます。



● 目を洗うのは良いことですか？

目について異物を洗い流すのに効果的です

目について花粉やほこりなどの異物を取り除くのに効果的です。ただし、水道水で目を洗うと目を守っている涙を洗い流して、目の細胞を傷つけてしまうので、市販の人工涙液などを使ってください。

人工涙液は防腐剤を含まない使い切りのタイプがお勧めです。2~3滴を滴下して目の中から外へ洗い流すようにしてください。尚、カップ型容器で目を洗うと、目の周りの汚れが目に入ってしまう可能性があるからお勧めできません。



● 目がかゆくて我慢できないときは？

冷たいタオルでかゆみを抑えましょう

花粉症では多くの方が目のかゆみを伴いますが、かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。そこで、かゆみがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。

冷やすことでかゆみが楽になるといわれています。



● 普段の生活で気をつけた方がよいことはありますか？

目を休めて、いたわる習慣をつけましょう

下記のポイントに気をつけて、目をいたわってあげましょう。

- きちんと睡眠をとる
- 目が疲れを感じる前に、意識的に目を休める時間をとる
- タバコなどで部屋の空気が汚れたり、乾燥しないように配慮する
- バランスのよい食事をとる

