

■れすばす 2月号 Enjoy TOKYO らいふ

花粉症になったら

日本の大学院に通っているルイスさん。論文について相談するために宮田先生の部屋を訪れましたが……。

ルイス： こんにちは、先生。今日は論文のことでお聞きしたい……ハ、ハクション！

宮田先生： おやおや、大丈夫？ティッシュをどうぞ。

ルイス： ありがとうございます。実は数日前からくしゃみや鼻水が止まらなくて、目もかゆいんです。

宮田先生： それは花粉症かもしれないな。ルイスさん、花粉症ってどんなものか知っている？

ルイス： 名前は聞いたことがありますが、よく知りません。

宮田先生： 植物の花粉が引き起こすアレルギー症状のことだよ。日本だけでなくアメリカやヨーロッパにも多いそうだ。スギやヒノキ、ブタクサ、イネ科の植物など、さまざまな花粉が原因となる。日本ではスギ花粉症の人が圧倒的に多くて、国民病と言われていているくらいなんだよ。

ルイス： 花粉症になると、今の僕みたいな症状が出るんですか？

宮田先生： 鼻水や目のかゆみは典型的な症状だね。咳が出たり皮膚炎を起こしたりする人もいるようだ。症状が出る時期はアレルゲンとなる花粉の種類によるけれ



ど、春と秋が多いね。とりわけ春に花粉症が話題になるのは、多くの人
悩まされるスギの花粉が2月から5月くらいまで大量に飛ぶからなんだ。

ルイス： 日本に来てから3年経ちますが、去年までは何ともなかったんですよ。

宮田先生： 花粉症は、ある年に急に症状が出ると言われているよ。そして一度か
かってしまうと、なかなか治ることはないんだ。

ルイスさんが花粉症による不調をやわらげる方法について尋ねます。

ルイス： 花粉症の治療薬はないのですか？

宮田先生： 病院で薬をもらっている人は多いよ。耳鼻咽喉科やアレルギー科で
相談してみるといい。最近では花粉症外来を設けている病院もあるよ。
かかりつけの内科でも診てもらえると思うし、とにかく症状が軽いう
ちに治療を始めることをお勧めするよ。

ルイス： 日常的に自分でできる対策はありますか。

宮田先生： 花粉症対策の最大のポイントは、花粉を吸わない、浴びない、そして持
ち込まないこと。外出時にはマスクやメガネ、ゴーグルをしたり、帰宅
したら、洗顔やうがいをし早めに花粉を洗い流したりするといいよ。
家に入る前に、服や髪についた花粉をはらうことも忘れずにね。

ルイス： マスクにゴーグル！ブラジルで、そんなかっこうで歩いている人は見た
ことがありません！僕もマスクをしたことはないです。

宮田先生： 日本では風邪のときなど、誰でもマスクを着用する習慣があるんだ。

ルイス： つけていると息苦しくはないですか？

宮田先生： うーん、慣れないと変な感じかもしれないけれど、呼吸はちゃんとで
きるので大丈夫だよ。

る い す
ルイス： 要は慣れですね。早速マスクを買ってきて試してみます。論文に集中
したいので、早めに病院にも行ってきますね。先生、本当にありがとう
ございます。

みやたせんせい
宮田先生： どういたしまして。お大事に。