

花粉症

この三月から徐々に始まり、四月にピークを迎える症状の一つです。

眼科的な症状は、目の掻痒感・結膜の腫れ・瞼のはれぼったさ等が起こる事があります。

痒いのでこすったり、かいたりするとさらに悪化し、結膜や角膜を傷つけ、目がゴロゴロしたり、かすんだり、まぶしく感じたり、かゆさだけでなく痛みが出たりもします。また、眼を擦り過ぎると結膜が浮腫をおこしてしまふ事もあります。(白目がぶよぶよに腫れてしまふ状態です)

眼の対策としては、やはり花粉が入らないようにゴーグル状の眼鏡を使うのが効果的です。

眼鏡をしている方だと使えないとご意見をいただきますが、眼鏡の上から装着出来るものもありますので試してみてください。洗眼をする事も効果的です。カップ式の目の洗浄器具は、目のまわりの皮膚の汚れや花粉をかえって目の表面に付着させることがあります、また洗浄液中の防腐剤の濃度が高いのであまり積極的にはお薦めできません。目薬の点眼をする程度にしましょう。(1～2滴点眼する事で十分に洗眼できます。)

続いて、花粉症により眼が痒くなってしまった時には、眼の周りを冷やすのも一つの手です。(冷やし過ぎると、かえって悪くなる事もありますので、濡れタオル等で冷やすようにしておきましょう)

コンタクトレンズをご使用の方に注意点を申し上げます。できれば、花粉症のある人は花粉が飛散している期間中はコンタクトレンズを中止してメガネを使用しましょう。やむを得ずコンタクトレンズを使用する場合は「ワンデータイプ」のコンタクトレンズがお薦めですが、出来るだけ早く外しましょう。また、抗アレルギー点眼薬は、コンタクトレンズを入れる前と外した後に点眼するようにしましょう。それと、ステロイドの点眼は避けてください。

なお、ワンデータイプのコンタクトレンズ以外をご使用の場合は花粉がコンタクトレンズに吸着してしまふため、アレルギーが強くなりやすいです、症状が少しでも増えるようであれば迷わず眼鏡ですごしましょう。