

화분증에 대비하자

봄이 되면, 일본에 사는 많은 사람들이 화분증(꽃가루 알레르기)으로 고민합니다. 화분증은 식물의 꽃가루가 불러일으키는 알레르기로, 재채기와 콧물, 눈의 가려움 등이 동반됩니다. 완치가 어렵고 매년 같은 시기에 증상이 나오는 경우가 많습니다. 매우 괴로운 병이지만, 대비하면 증상을 감소시킬 수 있습니다. 화분증 대비의 기본을 소개합니다.

우선, 꽃가루의 종류와 날리는 시기를 알아둡시다. 일본에서 가장 많은 화분증은 삼나무 화분증입니다. 삼나무는 2월부터 4월에 걸쳐 꽃가루를 내보냅니다. 주로 코와 눈에 증상이 있습니다. 그 외에는 편백나무, 벼, 돼지풀, 썩 등의 꽃가루도 알레르기를 유발합니다. 이 꽃가루들은 계절과 지역에 따라 떠다니는 시기가 다릅니다. 인터넷과 TV 를 통해 꽃가루 정보를 체크합시다.



다음으로, 꽃가루가 체내에 들어오지 않도록 합시다. 꽃가루는 공기 중에 떠다닙니다. 외출할 때는 마스크와 안경을 착용합시다. 마스크는 화분증용을 골라, 얼굴에 딱 맞게 착용하는 게 중요합니다. 안경은 눈에 꽃가루가 들어가는 것을 반절 이하로 줄여줍니다. 집에 돌아왔을 때는, 옷과 머리에 묻은 꽃가루를 털고 들어갑시다. 가능하다면 옷을 갈아입고 빨래한 다음, 샤워를 합시다. 코랑 눈에 들어간 꽃가루는 코 세척과 눈 세척으로 제거합시다. 코 세척은 식염수로 코를 세척하는 방법입니다. 눈 세척은 눈 세척 전용 약으로 눈을 씻어 내는 방법입니다. 이것들은 꽃가루를 제거할 뿐만 아니라, 점막의 건조도 예방합니다.



마지막으로 화분증 증상을 경감하기 위해서는 치료 약과 식사도 효과가 있습니다. 화분증의 치료 약으로는 항히스타민제나 항알레르기제 등이 있습니다. 이것들은 꽃가루의 알레르기 반응을 억제합니다. 증상에 맞춰 먹는 약이나 점비약, 점안약 등을 고릅시다. 약의 종류와 용법은 의사와 약사에게 상담합시다. 화분증의 예방과 대책에 추천하는 음식으로는 유산균과 청어, 연근과 우엉, 우메보시와 초콜릿 등이 있습니다. 이것들은 면역력을 높이거나 알레르기 반응을 억제하거나 합니다. 균형 잡힌 식사를 하도록 합시다. 화분증은 일본에 사는 외국인한테도 큰 고민입니다. 하지만 대비를 하는 것으로 쾌적한 봄을 보낼 수 있습니다. 화분증에 지지 않도록 꼭 참고해 주세요.

• 이 코너로의 질문, 의견, 요청 사항이 있으시다면 미야자키현 국제교류협회로 연락해주시길 바랍니다. TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

• 일상생활에 관하여 질문 및 고민이 있으시다면 미야자키현 외국인 서포트센터로 연락해주시길 바랍니다. TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp