

この情報に価値アリ

# ゴルフ生活術

life style

抗ヒスタミン剤に目薬は  
もはや定番の花粉症対策!!

クシャミに目のかゆみ、こんな症状が出ていてはラウンドに集中できない。それでもゴルフはしたい。こんな花粉症に悩むゴルファーがラウンド中にどういう対策をしているのかアンケートを実施。多くの意見が集まり、これを花粉症の専門医である大場俊彦先生に見てもらった。「花粉症の薬である抗ヒスタミン剤と目薬の両方を使っているのは、正しい選択です。毎年のようにツライ症状を経験しているので、花粉に対する知識が高いですね」と分析してくれた。

環境庁の予想では今年も例年より花粉量が少ないようだ

## ゴルフの現実を聞きました ラウンド中の花粉対策に 何をしていますか!?

2月からスキの花粉が舞い始め、花粉症のゴルファーには厳しい季節がやってくる。花粉から逃れにくいゴルフ場では、ゴルファーはどんな対策をしているのかアンケートしてみました。

### ALBA.Netで927名からの回答 ラウンド中の花粉対策ランキング

アンケートは1/8~1/15の期間でALBA.Net内で行いました。927人中、対策していると回答した人は494名。その対策とは?(複数回答)

1位	51%	薬(抗ヒスタミン剤)	252人	5位	13%	鼻の塗り薬	62人
2位	49%	目薬	241人	6位	8%	鼻うがい	40人
3位	29%	サングラス	145人	7位	4%	ウエア	22人
4位	16%	マスク	79人	8位	3%	鼻マスク	15人

一番簡単な対策法は、**鼻毛ポウポウ!**

では専門医が勧めるラウンド中の対処法とはどういうものか。「アレルギー治療薬は花粉症対策としては、適切な方法です。ただ人によっては眠くなる副作用があるため、ラウンドには適していません。それよりも点鼻薬(鼻スプレー)のほうが眠くなりませんので、集中してプレーができますね。また目にはサングラスと目薬が有効です。さらに昨年からの使用者が増えつつある鼻に入れるマスクについては、つけるだけで鼻を刺激してしまい、クシャミが止まらない可能性があるという。「最近では男性でも鼻毛を切る人がほとんどですが、花粉症の季節だけでも伸ばしておく、それだけで予防効果は高いです」。花粉症の対策は人によって合うものが違う。ラウンドに支障のない対策を見つけ、花粉の季節でも思いっきりプレーしましょう。

### ゴルファーは花粉症になりやすい?

いろいろな地域に行くからさまざまな花粉に出会う

テレビ中継では確認できないが、プロも花粉症に悩んでいる。最近では古閑美保、星野英正などが、症状が悪化したため試合を途中棄権。さらに症状は軽かったが昨年、石川遼も芝の花

粉症だったと明かした。これは芝にずっと触れていたからではなく、いろいろな地域のゴルフ場に行くため。いろいろな地域のゴルフ場に行くと、今までに触れたことのない種類の花粉や芝に出会う。すると初めて経験する花粉が、アレルギー症状を引き起こし、花粉症を発症させる。



昨年、花粉症だったと判明した石川遼。イネ科のアレルギーで、芝の花粉症となってしまった

解説  
**大場俊彦**

おおば・としひこ / 慶友銀座クリニック院長。耳鼻科医の専門医として、花粉症に悩むゴルファーを治療している



### 花粉症ゴルファーの苦悩 ランキング外の 個性的な対策の 効果とは!

花粉症の症状がツライ人ほど、対処方法には貪欲。ここではランキングとは別に、アンケートで集まったユニークな方法について、大場先生にその効果のほどを聞いてみた。



サングラスは  
必要ないよ

### 目を つむる

ラウンド中はできるかぎり、目を細めたり、目をつぶるようにしていますが...

先生の一言  
サングラスで十分ですよ

[効果度]

### 飴・ガムを 噛む

ラウンド中はハッカの強い飴かガムを噛むようにしています。噛んでいるとクシャミが出ないです

先生の一言  
ミント系のは  
症状が和らぐですよ

[効果度]

### 甜茶を のむ

市販品の甜茶入りサプリメントを飲んでます。毎日医薬品を飲まなくても済むので、健康にもいいと思います

甜茶の原材料にはバラ科のものがあります。バラ科なら効くかも...

先生の一言 [効果度]

[効果度]

### 濡れた タオルで顔を拭く

ハンドタオルを3、4枚持ってプレーしています。目がカユくなるたびに顔を拭き、ハーフが終わるとタオルを洗っています

先生の一言  
花粉を拭きとるのは大切。  
顔を水で洗わなくても済みますね

[効果度]



### 体を 温める

体温が下がったときに症状が悪化するという経験から、ラウンド中はしっかり防寒しています

先生の一言  
うーん。医学的にははっきりと  
しませんが、本人がいうなら...

[効果度]

### スカーフを 顔に巻く

ゴルフをしているときは日焼け対策としてスカーフを常に持っています。このスカーフを顔に巻きつけて、ラウンドをします

先生の一言  
スカーフだけよりも  
マスクを追加したらどうですか

[効果度]



### 注射を する

ラウンド前日は医者に行って、ステロイド注射をしてもらうようにしています。これだと症状が出ないですよ

先生の一言  
注射は副作用が気になるので、  
耳鼻科医としてはオススメできません

[効果度]

### リップクリームを 塗る

リップクリームを塗っているとクシャミが出ない気がするので、常に塗っています

先生の一言  
ガムと同じでミント系なら  
効果が少しあるでしょう

[効果度]

### ラウンド中でも うがい

ラウンドの前後とハーフに、うがい・手洗いは欠かしません。茶店で待つときもなるべくうがいをするようにしています

先生の一言  
基本ですが  
効果はかなり高いですよ

[効果度]