

## マスクは禁物？症状が軽くなる？フランスの花粉症事情

---



冬から春にかけてのこの季節、もうすでに花粉症の症状が出ている方も多いのではないのでしょうか。

今回はフランスの花粉症事情についてご紹介します。

### フランスにも花粉症はある

---

フランスでは年々花粉症が増えていて、人口の**約4人に1人**が何らかの症状が出ているそうです。さらにパリ周辺では大気汚染が深刻化していて、日本ではPM2.5ですが

**こちらではPM10という粒子が飛んでいます**

。花粉症のみならずアレルギー症状が増えているのは、日本もフランスも同じようです。

ただ日本に比べると**症状は明らかに軽く、花粉症と自覚してる人は少ない**ようです。

## 花粉の種類

---

この時期にな

ると日本では花粉情報を毎

朝テレビで確認できますが、フランスでは**こちらのサイト** (<http://www.pollens.fr/accueil.php>)で花粉情報をチェックできます。



**実際の花粉症の症状は？**

---

日本で重度のスギ花粉症を患っていた私の場合、**フランスに来て症状が本当に軽くなりました**

。ご紹介した通りフランスにもスギ花粉は存在しますので、たまに鼻や目が痒くなることはありますが、薬を飲むほどではありません。これはフランスに来てよかったことのベスト3に入るほど嬉しいことです！

ただ、あくまでも私の場合です。日本より症状がひどくなったり、逆にフランスで初めて花粉症になったという声もあるので、体質によって違いがあるようです。

## フランス流の花粉症対処法は？

---



**マスクはNG !!**

---

フランスに来たことがある方はお気づ

きかと思いますが、

**マスクをしている人はほとんどいません**

。フランスでは「マスク＝医者がするもの、もしくは重度の感染症にかかっている」と見なされるので、街なかでマスクをしていると浮いてしまいます。

## 薬に頼らない対処法

---

友人のフランス人に花粉症がひどくなった時の対処法を聞いたところ、とても原始的な回答が返って来ました。

- ・カモミールティーを寝る前に飲む
- ・部屋でハーブ系のアロマを焚く
- ・絨毯など、花粉が溜まりそうな素材が部屋にある場合は、小まめに掃除をする
- ・プロッコリーを食べる
- ・蜂蜜を舐める

薬を飲んでも目と鼻がむず痒く、片時もマスクを欠かせなかった私からしたら「こんなことで症状が良くなるなら花粉症と言わないわ！」と言ってしまいそうな対処法です。でもフランスらしいシンプルな方法と言えます。症状の軽いフランス人にはこのくらいで丁度いいのかもしれない。

## 薬局へ行く

---

とは言え、もちろん薬局で相談する人もいます。この際、内服薬を処方されることは少なく、炎症を抑えるための目薬や鼻スプレーを処方されることが多いように感じます。実際に私が薬局に行った時にも、やはりプロポリスが含まれた鼻と喉用スプレーをお勧めされました。

日本で使い慣れた抗アレルギー薬がある場合は、持参すると良いでしょう。

## 薬局で使える！花粉症に関するフランス語

---

花粉はフランス語でPollen

(男)と言います。フランスの薬局では、一般薬でも基本は対面式での購入になるので、フラン

ス語で症状を説明できるようにしておく便利です。

私は花粉症です。 : Je suis allergique au pollen.

鼻水が出ます。 : J'ai le nez qui coule.

目が痒いです。 : J'ai les yeux qui démangent.

花粉症の薬をもらえますか。 : Puis-je avoir des médicaments pour l'allergique au pollen?

どうしても症状がひどい場合は、薬局に行った際に使ってみましょう。

## あとがき

花粉症は日本特有のアレルギーなのかと勝手に思っていたのですが、フランスにも少なからず存在していて驚きました。そして、大気汚染がひどい日でも花粉が多く飛んでいる日でも、マスクなしで生活するフランス人にびっくり。フランスでもマスクの便利さが伝わればいいのになと思いました。

執筆 Emi



オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。

いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

