

【花粉症って？】

花粉症とはアレルギー性鼻炎の一つで、アレルゲン（花粉やホコリなど）に反応し、くしゃみ、水っぽい鼻水、鼻づまりを主徴とする疾患です。

【原因は何？】

原因アレルゲンはスギなどの花粉が圧倒的に多くなっています。スギ花粉以外にも、ヒノキ花粉、カモガヤ花粉、ブタクサ花粉、ヨモギ花粉など色々な種類があり、飛散する時期も地域によって違います。4月はヒノキ花粉に対して注意が必要です。

【予防はできないの？】

花粉の飛散シーズン中には、花粉症の症状悪化を防ぐため、注意してできるだけ花粉に接触しないよう工夫しましょう。また症状が出る前から、治療を始めることが大切です。



☆外出時の注意点

- 1、マスクやメガネ、スカーフなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。
- 2、花粉の付着しやすいウールなどの衣類の着用は避けましょう。
- 3、晴れた日、風の強い日などは、花粉が飛びやすいため、外出は控えましょう。

☆帰宅時の注意点

- 1、玄関に入る前に、衣類に付着した花粉を払い落としましょう。
- 2、手洗いや洗顔、うがいをを行い、花粉を洗い流しましょう。

☆室内での注意点

- 1、外に干していた洗濯物などは、付着した花粉を払い落としてから取り込みましょう。
- 2、花粉の飛散量の多い日には、花粉の侵入を防ぐためドアや窓は閉めておきましょう。
- 3、こまめに室内を掃除しましょう。
- 4、睡眠を十分にとって、体調を万全にしましょう。
- 5、ストレスはためないように心がけましょう。
- 6、喫煙や飲酒などは控えましょう。

