

## 花粉症

花粉症は花粉が原因物質（アレルゲン）となって起こるアレルギー疾患のひとつです。

春の接近とともに、花粉症の季節がやってきました。今年はずいぶん花粉の飛び量が多いと予測されています。花粉症の方は症状の悪化が、花粉症でない方は新たに発症するおそれがあります。

できる限り花粉にさらされないよう予防し、必要があれば早めに医療機関で診察を受けましょう。

花粉症を少しでも軽くするために…

### 花粉をとりこまない工夫



#### 外出するとき

##### ○マスク・メガネの着用

花粉症用のマスクでは花粉の量が1/6になります。また、普通のマスクに湿ったガーゼをはさむのも効果があります。



##### ○花粉のつきにくい服を選ぶ

上着はウールやニットより、花粉がつきにくい表面が滑りやすくツルツルした素材のものを選びましょう。

#### 外から帰ったら

##### ○玄関前で花粉をはたく

##### ○手洗いうがい、入浴

身体についた花粉をはやめに落としましょう。

#### 花粉の多い日は

##### ○洗濯物は室内で干す

布団は布団乾燥機を利用しましょう。外に干す場合は、よくはたいてから取り込みましょう。

##### ○窓の開閉は夕方に

花粉は午後3時以降、徐々に少なくなります。

#### 抵抗力を高める

##### ○ストレスをためない

##### ○十分な睡眠をとる

##### ○バランスのよい食事、飲酒は控えめに

体力が低下していると、症状がひどくなります。生活改善をはかって症状を軽くするよう心がけましょう。

