

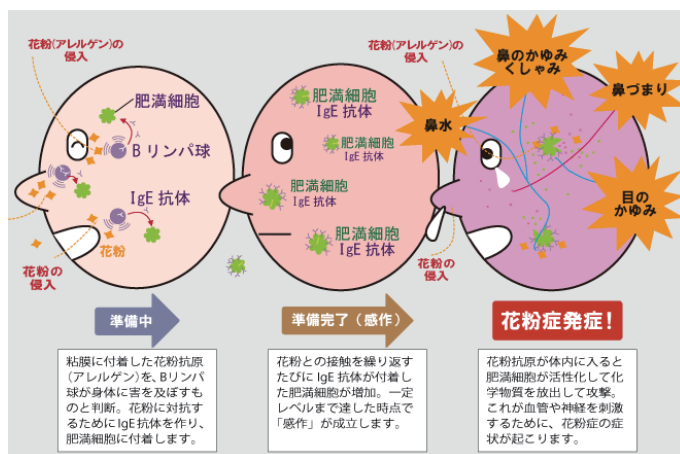
今年も花粉症対策を万全に！

■そろそろ始まる！ 目のかゆみや鼻のむずむず

花粉症対策は早めに準備しておくようにしましょう。特に症状が重い人は、花粉の飛散が始まったとき、あるいは症状が少しでも現れたときに、薬物療法を開始する初期療法が有効とされています。

■花粉症の症状は

- ・ くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・ 目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・ 喉のかゆみ、顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・ 全身症状（頭が重い・頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、消化不良など）
- ・ イライラする



引用：全国健康保険協会 HP 花粉症の季節だからアレルギー対策！
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270201>

■自覚症状がなくても油断は禁物

これまで花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。これは、毎年花粉を体内に取り込んでいるうちに、花粉に抵抗しようとアレルギーを引き起こす物質の量が、その人にとってアレルギー反応を引き起こす一定の許容量に達したためです。

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。



■花粉症の重症度をチェック

重症度を見極めるために症状について確認しますので、くしゃみ発作の回数、鼻水や鼻づまりの状態をきちんと医師に伝えられるようにしておきましょう。

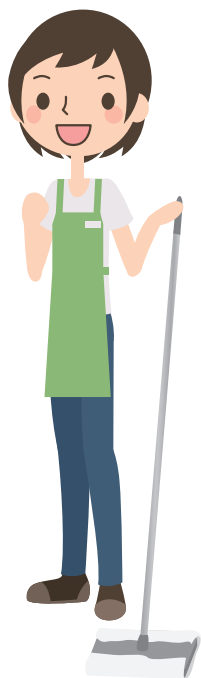
■実践したい花粉症対策 ー花粉を取り込まない工夫をしようー

日常生活でも花粉症の症状を和らげることができます。

以下の点に気をつけて、花粉症の時期を乗り切りましょう！

< 外出時 >

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。その後は、洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。



< 日常生活 >

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。掃除の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。

< 生活習慣 >

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。たばこの煙に含まれる有害物質は、鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。アルコールや刺激物も控えましょう。

