

3月健康だより

花粉症について



花粉症の患者さんの約70%はスギ花粉が原因です。

花粉症の正体は、花粉に対して体が起こすアレルギー反応です。

「くしゃみ」、「鼻水」「涙」は体が花粉を外に出そうとするための反応です。

〈花粉症の治療〉



花粉症の治療は、初期療法が有効です。花粉が飛び始める時期や、症状が少しでも現れ始めた時点で、早めの医療機関への受診や薬物療法を開始する治療法で症状の重症化を抑えられます。

種類(50音順)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イネなど			■	■	■	■	■	■	■	■		
カバノキなど			■	■	■	■						
コナラなど				■	■	■	■					
シイ、クリなど				■	■	■	■					
スギなど		■	■	■	■	■				■	■	■
ヒノキなど			■	■	■	■						
ブタクサなど							■	■	■	■		

参考文献：「厚生省花粉症研究班 日本列島空中花粉調査示一タ集」

自分でできる花粉症対策

①花粉情報に注意する。



②飛散の多い時の外出を控える。

③飛散の多い時は窓・戸を閉めておく。



④外に干した洗濯物は、花粉をよく落とす。

(洗濯物を室内に干すのも1つの方法です。)

⑤外出時には、ぼうし・マスク・メガネを使う。



⑥帰宅時は、家に入る前に衣服や髪についた花粉を

払い落とす。

洗顔、うがいをして、鼻をかむ。



⑦掃除をこまめに行う。

⑧コートなどの上着は、ウールなど起毛のものは避ける。

⑨粘膜を傷つけるタバコは控える。

⑩規則正しい生活を送る。

⑪バランスのとれた食事をする。

