

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花粉情報じょうほうに注意ちゅういする。



②飛散ひさんの多い時おおときの外出がいしゅつを控えるひか。

③飛散ひさんの多い時おおときは窓まど・戸とを閉めておくし。



④外そとに干ほした洗濯物せんたくものは、花粉おをよく落とすとす。

(洗濯物せんたくものを室内しつないに干ほすのも1つの方法ほうほうです。)

⑤外出時がいしゅつじには、ぼうし・マスク・メガネつかを使うつか。



⑥帰宅時きたくは、家いえに入る前はいに衣服いふくや髪かみについた花粉おを

払い落とすはら。

洗顔せんがん、うがいをして、鼻はなをかむ。



⑦掃除そうじをこまめに行うおこな。

⑧コートなどの上着うわぎは、ウールなど起毛きもうのものは避けるさ。

⑨粘膜ねんまくを傷つけるタバコきずは控えるひか。

⑩規則きそく正しい生活ただを送るせいかつ。

⑪バランスのとれた食事しょくじをとる。

