

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

春先、こんな症状が気になりませんか？



- 目のかゆみ
- 充血
- 涙目



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり



- のどのかゆみ
- 咳



- 頭痛
- 下痢
- 胃の痛み
- 気分が晴れない

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

**花粉症は、
花粉に対して人の体が起こす
アレルギー反応です**



春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

- 日本人全体の約4人に1人が花粉症といわれています。
- 花粉症で最も多いのは、スギ花粉によるものです。
- アレルギーを起こしやすい人は、花粉症になりやすいので注意が必要です。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

少しの工夫で快適に！

花粉症対策

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

- スギ花粉の飛散は、例年1月頃から話題になりますが、実はその前から始まっています。
- イネ科やキク科の花粉は夏から秋に飛び交っていますので、年間を通して、花粉を体に取り込まないための工夫が必要です。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



マスク・メガネ・帽子を 着用する

花粉が多い時期の外出には、マスク・メガネ・帽子を着用し花粉をブロックします。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



うがいをする

うがいは、のどに付着した花粉を洗い流す効果があります。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



顔を洗う

顔は表面に出ているため、最も花粉が付着しやすい部分です。帰宅したらすぐに洗顔して花粉を落としましょう。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



毛織物などの 衣服は避ける

飛散が多い時期は、毛織物など花粉が付きやすい素材の衣服は避けましょう。帰ってきたら玄関先で花粉を払い、室内に持ち込まないことも大切です。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



窓やドアは閉めておく

室内に花粉を入れないことが大切です。換気をするときは、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをするとよいでしょう。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



こまめに掃除をする

掃除を行い、室内の花粉を減らしましょう。
加湿すると、室内の花粉を床に落とすことが
できます。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方



禁煙する

たばこは粘膜を傷つけ、花粉症の症状を悪化させます。ご自身と周りの人のために、禁煙を心がけましょう。

春を快適に！ 花粉症との上手な付き合い方



睡眠と食事で 免疫力を高める

睡眠不足は免疫力を低下させ、花粉症の症状も悪化させます。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

春を快適に！
花粉症との上手な付き合い方

**花粉症かな？と思ったら
気軽に医師に相談してみましよう**

- **薬で眠くなるのが心配という方でも、安心して続けられる治療法もあります。**
- **症状が軽いうちに治療を受けると、粘膜の修復も早く、症状をおさえることができます。**

少しの工夫で、快適に! 花粉症対策

スギ花粉の飛散は例年1月頃から話題になりますが、実はその前から始まっています。また、イネ科やキク科の花粉は夏から秋に飛び交っていますので、年間を通して、花粉を体に取り込まないための工夫が必要です。

花粉症かなと思ったら、気軽に医師に相談してみましよう。

「薬で眠くなるのが心配」という方でも、安心して続けられる治療法もあります。症状が軽いうちに治療を受けると粘膜の修復も早く、症状をおさえることができます。

花粉症は、花粉に対して人の体が起こすアレルギー反応です

- 日本人全体の**約4人に1人**が花粉症といわれています。
- 花粉症で最も多いのは、**スギ花粉**によるものです。
- アレルギーを起こしやすい人は、花粉症になりやすいので注意が必要です。

