

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

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。



厚生労働省「花粉症Q&A集(平成22年度)」を参考に作成

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。

厚生労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業「的確な花粉症治療のために」、環境省「花粉症環境保健マニュアル-2019年12月改訂版-」を参考に作成

花粉症かなと思ったら、気軽に医師に相談してみましょう。

「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。