



そろそろ、スギやヒノキの花粉が飛散する時期になります。この時期は『花粉症』に悩まされる方も多いかと思います。『花粉症』は風邪の症状に似ているため、気づかずに症状を悪化させてしまうこともあるようです。そうならない為にも、早めの対策をとり、日常生活を快適に過ごしましょう。

## 花粉症とは？

『花粉症』はスギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患のひとつです。特に『スギ花粉症』はくしゃみ・鼻水、鼻づまりなどの症状が現れることです。またスギの他にもヒノキ・イネ・ブタクサ・ヨモギなど50種類以上の植物が『花粉症』を引き起こすとされています。

## 花粉症の症状

★花粉症は風邪と症状が似ているのでおかしいと思ったら、早めに受診し、症状に合った治療をしましょう。

《症状》	《花粉症》	《風邪》
くしゃみ	立て続けに何回も出る	あまり続けて出ることはない
鼻水	透明でサラサラしている	最初は透明でサラサラ 次第に色がつき粘りが出る
鼻づまり	鼻が詰まり、不眠や喉の渇きが出ることもある	比較的症状は軽い
目の症状	かゆみが強く、涙が出ることもある	ほとんどない
発熱	平熱、あっても微熱程度	微熱～高熱

※体質等で個人差はあります。

## 花粉症対策

### ●露出を減らしましょう。

マスクやメガネ、マスラーなどを使用し、吸い込む花粉を減らし、花粉が直接皮膚に触れないようにしましょう。また、目の症状が現れている時は、コンタクトレンズの使用は、目に刺激を与え、症状を悪化させるので注意しましょう。



### ●帰宅したら、洗顔やうがいをしましょう。

体についた花粉を洗い流しましょう。手洗い・うがいは風邪やインフルエンザなどの予防にもなりますので、毎日の習慣にしましょう。



### ●服装にもちょっと工夫をしましょう。

ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、表面がスベスベしたポリエステルなどの衣類の方が花粉が付きにくいといわれ、花粉症の季節にはよいでしょう。

### ●家に入る前は付着した花粉を払いましょう。

衣類などについて花粉は、玄関先で払い、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。



### ●室内を掃除する

防いでいるつもりでも室内に花粉は侵入してしまいます。床がフローリングの場合は、拭き掃除をするとよいでしょう。空気清浄機等を使い、花粉の量を減らすことも効果的な方法です。

### ●洗濯物や布団は外に干さないようにしましょう。

洗濯物や布団は、花粉の飛散量の少ない日の午前中に干しましょう。また、取り込む際は、花粉をしっかりはたき、表面を掃除機等で吸うことで花粉の侵入を抑えることができるでしょう。



### ●ドア・窓を閉めましょう。

花粉の飛散量が多い時には、きちんとドアや窓を閉め、花粉の侵入を防ぐことが大切です。



## 予防のための生活習慣

### 《疲れ・ストレスをためない生活》

疲れがたまると副交感神経の緊張が高まり、交感神経が抑えられ、肥満細胞からヒスタミンが放出されやすくなり、症状が出やすくなります。毎日リズム感ある生活をし、ストレス・疲労を溜めないようにしましょう。

### 《バランスの良い食生活》

『花粉症』の症状をできるだけ軽くするためには免疫力を高めるビタミン・ミネラル類やポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。



## 《超立体マスクかせ花粉用マスク》



不織物で出来た立体マスクで顔の形に合わせてデザインされているため、鼻やほほ・あごにフィットして正しいのか特徴です。ウイルス飛沫や花粉をブロックするのにも効果的です。



全国の医療機関の処方箋を受け付けております  
なんでもお気軽にご相談下さい

**きりん薬局 原田店**

球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL: 42-6900

FAX: 42-6910