

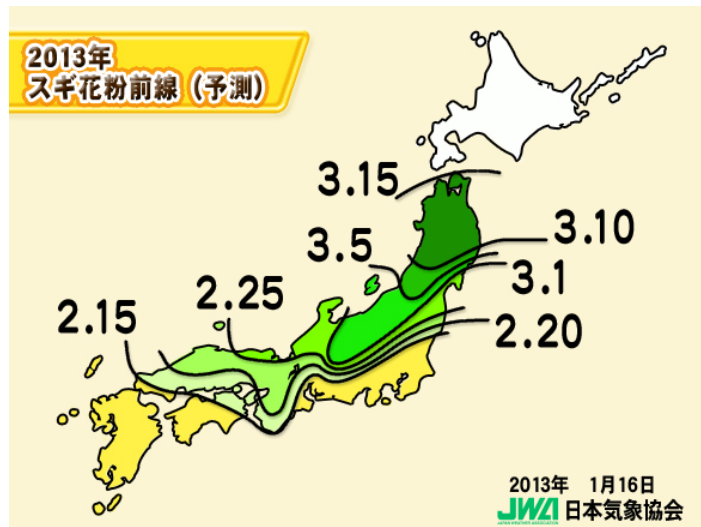
花粉症対策



まもなく花粉の季節到来。今年も多くの方が悩まされそうですね。今月は花粉症対策について取り上げていきたいと思います。

今年の花粉情報

スギ・ヒノキ花粉総飛散量は、昨年と比較すると全国的に多くの飛散量が予測されています。飛散ピーク時期は、概ね近畿地方では**3月下旬から4月上旬**になる見込みです。この**ピークの前後10日～20日の間も花粉量がかなり多い**ので注意が必要です。また全国的にピーク期間が長く、最も花粉飛散量が多くなる期間も前シーズンに比べ早まると予測されます。



「自分は花粉症ではないので関係ない」という方も多いかもしれませんが、決してそんなことはありません！今年の大量飛散の恐ろしさは、これまで花粉症に関係なかった人も今年こそ危ないかもしれません。花粉症は体内に蓄積されたアレルギー成分が、その人の体質による容量を超えたときに発症します。昨年まで大丈夫だった人が今年大量の花粉にさらされた結果、限界を超えて発症するということがあるので油断ができません。また、ずっと苦しめられてきた症状が昨年出ず、「もしかして治ったのでは？」と思っている人も注意が必要です。花粉症を放置して完治することはほとんどなく、治療による完治率も高くはありません。昨年たま 々症状が出なかったとって予防対策を怠ると、今年はひどい症状に悩まされる可能性が高いです。自己判断で治ったと思 込まないようにしましょう。

CHECK!

- くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状がある
- 鼻水がサラサラで透明である
- 発熱している
- 目のかゆみがある
- アレルギーのものがある

1つでも当てはまったら花粉症の可能性が
あります！



花粉症予防法

※規則正しい生活をし、ストレスをためこまないように

①付けない

- ・外出する際は、花粉症情報をチェックしましょう
- ・洋服は、スベスベした素材のものを選ぶ(花粉を付けない)



②入れない

- ・外出する際はマスク、メガネをつける(花粉を体内に入れない)
- ・玄関でシャットアウトする(衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらう。)



③守る

- ・乾燥をさせない
- ・帰宅後は、洗顔やうがい、入浴を(体についた花粉はきちんと洗い流す)

