

# 花粉症との付き合い方

日本では、ほぼ年中“花粉”が飛んでいます！上手に付き合しましょう！

《季節》	《花粉の種類》
1～4月頃	スギ ※最多の花粉症の原因
3～5月頃	ヒノキ
5～7月頃	カモガヤ
8～10月頃	ブタクサ、よもぎ、イネ

花粉症とはアレルギー性結膜炎とアレルギー性鼻炎を合わせた状態

## 【症状】

目の充血やかゆみ、鼻のかゆみ、くしゃみ、鼻づまり、鼻水など



## 【治療】

内服薬、目薬、点鼻薬が基本的な治療。根治治療として、舌下免疫療法もあります。



耳鼻科・アレルギー科・眼科・内科へ受診しましょう

## 【予防と対策】

花粉に触れないのが一番重要！



### ○花粉症情報を要チェック

花粉の飛散量が多いときは外出を極力控えましょう。  
※よく晴れた日、雨上がりした後、風の強い日は花粉の飛ぶ量が多い  
スギ花粉の場合、12時頃と17時頃が飛散のピーク

### ○花粉が付着しやすい素材の洋服は着ない

外出時はウール素材(ニット)は避け、ツルツルした素材の上着を身につけましょう。さらに、マスク、眼鏡、帽子などでガードする。



### ○花粉を家に持ち込まない

帰宅時は衣服や髪についた花粉をよく払ってから家に入りましょう。うがい、手洗い、洗顔、鼻をかむのも忘れずに。



### ○きちんと掃除

部屋の掃除をこまめに行いましょう。飛散量が多いときは窓や戸を閉めておきましょう。



### ○空気清浄機を稼働させる

花粉が飛散している時期は24時間使用します。とくに寝室の枕元に置くことで睡眠中の症状を抑えることができます。