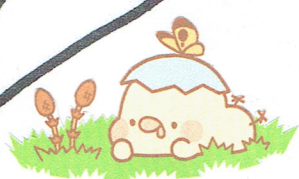


花粉症の基礎知識

3月



暖かくなる季節となりました
春の花粉が猛威をふるい
マスクやティッシュなど花粉対策
グッズが手放せなくなりますね？
苦しんでいる方のために今月は
「花粉症の基礎知識」
について紹介します。



花粉症の症状は咳や口喉の痛み、倦怠感や頭が重く感じる
など様々ですが、多くの人が感じる不快な症状は目と鼻によく現れます。

目の不快症状

鼻の不快症状



- Y 目のかゆみ、痛み
- Y まぶたの腫れ
- Y 涙が出る、目やに
- Y 目が見えにくい



- Y くしゃみ、鼻水、鼻づまり

★花粉症と風邪の見分け方★

花粉症の症状は風邪と似ています。花粉症の多くは、2月以降の
花粉飛散がピークを迎える時期に症状がでますが、また「寒い時期で
風邪も多いため見分けが難しいかもしれません。この時期に1~2ヵ月間
くしゃみなどの症状が続く場合は検査を受けてみるのがよいでしょう！

花粉カレンダー
(九州エリア)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ												

★ 自分でできる花粉症対策 ★

対策グッズ

Y Xガネ・ゴーグル



Y マスク



Y 薬



Y 目薬



Y 空気清浄機



習慣

Y 花粉情報のチェック
(要注意日)

○ 晴天または曇天の日

○ 最高気温が高い日



○ 前日に雨が降った日

○ 湿度が低く、乾燥した日

Y 室内

○ ドアや窓を閉める

○ こまめな掃除を心がける

Y 服装

○ 凹凸のない素材の服

○ 帽子・Xガネ・マスク

Y 帰宅後

○ 服についた花粉を払い落としてから室内に入る



○ 洗顔や手洗い、うがいをする

Y 寝具

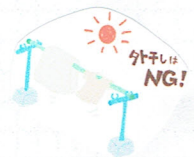
○ 布団は外に干さない

○ 乾燥機を使用する

※どうしても干す場合は午前中に

Y 体調管理

○ ウォーキングやジムなどで適度な運動を



○ 早寝早起きをする

○ バランスのとれた食事

花粉症のつらい症状は放置せず、
早めに受診して医師に相談しましょう。

対策をして、少しでも楽に花粉症を乗り切ろう

