



# 健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

## 今からできる花粉症対策

季節を問わず一年中、飛散している花粉。花粉アレルギーのある人は花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどの花粉症の症状がすぐに出てしまいます。セルフケアや市販薬等で早めの対策を打ち、少しでも症状を軽くしましょう。

### ◆◆ こんな日は要注意！まずは花粉が飛びやすいとされている気象条件について知っておきましょう ◆◆

- \* 晴天または曇天の日
- \* 前日に雨が降った日
- \* 日中の最高気温が高めの日
- \* 温度が低く、乾燥した日
- \* 強めの南風が吹いたあと、北風になった日

上記の日は、ご自身でも行えるセルフケアで花粉症の対策をしっかり行いましょう。

### ◆◆ セルフケアで対策しよう！ ◆◆

花粉症には早めの対策に加えてセルフケアも有効です。

#### < 食生活 >

アレルギーの症状を軽くするためには、規則正しい食生活が重要です。暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控えめに、からだに負担をかけないようにしましょう。からだに優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

#### < 生活面 >

帰宅後…玄関前で服についた花粉を払い落としてから室内に入りましょう。うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。

室内…花粉シーズンにはドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。

服装…できるだけ、ツルツルして凹凸のない素材の服を選びましょう。コートなど、一番上に着るものは特に注意が必要です。

体調管理…早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。

寝具…花粉シーズンは布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中にしましょう。

### ◆◆ 花粉症の治療 ◆◆

「鼻のむずむず感」「目のかゆみ」など、花粉症を疑われる症状がでたら、早めに医療機関を受診しましょう。

早期に治療を行うことで、花粉による炎症反応を抑え、発症や重症化を予防するとともに、花粉症の各種症状による日常生活の支障や不快感等を軽減することができます。

また、治療法には、「薬物療法」「特異的免疫療法（減感作療法）」「手術療法」などがあります。症状に合わせた、治療法を選びましょう。

花粉症に関する正しい知識や情報を持ち、その予防や症状の悪化防止に心がけましょう。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132