

春の花粉症シーズン到来です

花粉症にはいろいろな種類があり、その原因となる花粉によって、流行時期が異なります。例えば、春に流行するスギ花粉症、原因はもちろんスギ花粉ですが、今では日本人の4人に1人、国民の約25%が患者であると言われています。

本格的に花粉が飛び始める前に、準備をしておきましょう。



◆花粉症かなと思ったら、早めに病院へ行き、診察を受けましょう

花粉症の4大症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみで、高熱がでることはあまりありません。風邪とは違い、花粉症の症状は2~3ヶ月と長期間にわたって続きます。自然に治ることは少ないので、花粉症かなと思ったら、早めに受診し、診察を受けましょう。

◆ストレスをため込まない

花粉症の症状にはストレスが大きく関係します。睡眠不足等の生活習慣は症状を悪化させる原因の一つであるため、体内環境を整えましょう。

花粉症が一番のストレスかもしれませんが、何か気分転換になることを生活に取り入れましょう。

◆家の中を掃除しましょう

できるだけ拭き掃除をしましょう。掃除機では花粉が部屋中余計に舞い上がることがあります。また、加湿器などを使って乾燥を防ぐことも有効です。

◆家に花粉を持ち込まないようにしましょう

帰宅後は、衣服についた花粉を落としてから家の中に入りましょう。ブラシで払うだけでも効果があります。シャワーを浴びたり、洗顔・うがいをするのも効果的です。

また室内にも花粉が入らないように、洗濯物や布団も戸外に干すのを避けましょう。



◆外出する時は花粉対策をしましょう

少しでも花粉を防ぐために、外出時には目や鼻を覆うために、マスク・めがね・帽子などを準備しましょう。服装も、ウールや毛皮よりも表面がツルツルしたもののほうが花粉が付きにくいです。



◆こまめに花粉情報をチェックしましょう

花粉がよく飛ぶ時期になると、テレビやラジオ、新聞などで花粉の飛散情報が流れます。花粉の飛散量が多い日は外出を控えるなどの配慮が必要です。外出しなければならぬときは、花粉情報を参考に装備などに工夫をこらしてください。

なお、一般的に花粉が多く飛ぶ日は①晴天で乾燥した日、②風の強い日（特に南風）、③温度と湿度が高い日、④雨の翌日 です。

有料広告掲載欄

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

- ★介護認定、要介護1以上の方から入居いただけます。
- ★中度・重度の方、胃ろうの方も入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～



ぜひ一度見学にお越し下さい!



医療法人 福島会
すべての人に微笑みを!

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ぶくじま 検索