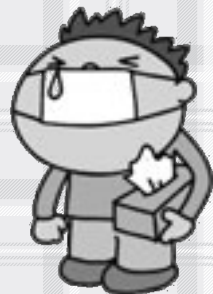


# 花粉症の季節がやってきます

今年花粉情報は・・・例年並みでも油断禁物！  
例年以上の花対策を



2015年春のスギ及びヒノキ花粉の総飛散数は例年並みの見込みですが、前年（2014年）の飛散数が少なかったため前年よりも多いため早期予防・対策が必要となります。

## ◆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。

## ◆家の中を掃除しましょう

掃除機では花粉が部屋中余計に舞い上がることがあるので、拭き掃除を行いましょう。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。

## ◆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方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

テレビやラジオ、新聞などで流れる花粉情報を参考にして辛い花粉の季節を乗り越えましょう！



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

★要介護1以上の方ならご入居いただけます。  
★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  
ブログも公開中!