



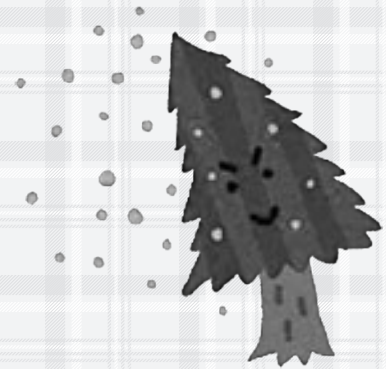
# 花粉症対策はお早めに！

2月上旬からスギ及びヒノキ花粉は飛散が始まります。「顔がなんだかムズムズしてきた・・・」はアレルギー反応のサインです。早めの対策を！



## 早めの受診が大切！

花粉症は自然に治ることは少ないです。花粉症の症状としては、くしゃみや鼻水だけでなく皮膚がかゆくなったり、荒れることもあります。自分の症状にあわせて、病院を早めに受診し、適切な服薬をされることをおすすめします。



## 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、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！



## 生活習慣を整えましょう

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和します。

症状の重い方は、外に出るのも辛くて  
引きこもりがちになりませんか？  
早めの対策で元気に春を迎えましょう。

