

# ！すぐわかる！すぐできる！花粉症対策ガイド

## ●花粉症はどうしてなるの？

花粉症は花粉に対するアレルギーです。  
花粉が体内に入るとからだを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。  
個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉

をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

## ●どうすれば花粉症を予防できるの？

- 1) 花粉を避ける
  - 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
  - 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
  - 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう
- 2) 花粉を室内に持ち込まない
  - 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
  - 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
  - 換気方法を工夫しましょう
  - 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



(参考：厚生労働省・環境省 花粉症対策)

## [受診のタイミング]

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。  
飛散開始時期や症状がごく軽いつきからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。
- なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

## お口の健康を考える ～オーラルフレイル予防を目指して～

毎日の生活をより楽しむためには、お口の健康がカギとなります。  
今回は三重県歯科衛生士会四日市支部から、お口の役割や口腔機能の維持・向上にむけてお伝えします。



三重県歯科衛生士会  
四日市支部  
歯科衛生士 毛利志乃

何でもおいしく食べる（飲み込む）、笑いあえる、話せる、呼吸をコントロールする”等、日常生活を送るための動作や機能の多くは、お口が担っています。  
お口の健康を保つことは、生活の質が向上したり、病気のリスクを軽減するメリット等盛りだくさんです。



### 歯の不調や喪失による影響



東京都健康長寿医療センターより引用、改定

### 口腔健康管理へのステップ1・2・3

- ① 歯科定期健診（半年に一度を目安に）
- ② セルフケア（フロス、歯間ブラシなど併用）
- ③ 口腔体操、舌圧訓練

### 口腔機能低下予防へのステップ1・2・3

- ① ぶくぶく・がらがらうがい（全力30回を目指しましょう）
- ② あいうべ体操（お口を大きくゆっくりと動かしましょう）
- ③ 早口言葉（作るつゆ草吊るすつゆ草、隣の客はよく柿食う客だ 等）

#### 舌圧訓練



指と舌で  
押しあう

#### ぶくぶく・がらがら

