

花粉症

～早めの対策で乗り切ろう～

そろそろ花粉が気になる季節ですね
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の痒み…
辛い症状に悩まされる方は年々増えています
今回は花粉症対策についてご紹介します！

花粉症の基礎知識



花粉症はなぜ起こる…？

私たちの体にはウイルスや細菌など病気を引き起こす異物から体を守る仕組みがあります。それを「免疫」といいます。この免疫がある特定の物質に対して過剰に反応して、体に症状が引き起こされる病気がアレルギー疾患です。

花粉症はこのアレルギー疾患の1つで、**スギやヒノキなどの花粉に免疫が過剰に反応して起こる季節性のアレルギー疾患**です。

花粉症の飛散時期は…？

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
ヒノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
イネ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
ブタクサ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												

木本の花粉凡例

- 5.1~50.0個/cm²/日
- 50.1~ 個/cm²/日

草本の花粉凡例

- 1.1~5.0個/cm²/日
- 5.1~ 個/cm²/日

主な花粉の飛散時期は地域によって異なりますが、おおよその花粉飛散の時期は
スギ花粉は2月～4月、ヒノキ花粉は3月～4月、イネ科の花粉は5月～6月、
ブタクサやよもぎは9月頃に多く飛散します。

花粉症の対策は？

日頃、花粉対策ができているか
チェックしてみよう！

できていない項目に取り組んで
つらい花粉症を乗り切ろう！



花粉対策チェック

- 花粉飛散量や種類をこまめにチェックしていますか？
- 不織布マスク、花粉防止メガネなどを着用していますか？
- 花粉の飛散量が多い時間帯の外出を避けていますか？
- 手洗いうがいをしていますか？
- ビタミンやミネラルをバランスよく摂取していますか？
- 毎日十分に睡眠をとっていますか？
- 軽い運動を習慣にしていますか？
- 医師に処方された薬を正しく服用していますか？
- 市販薬を服用する場合は、薬剤師に相談していますか？

花粉を出来るだけ避けよう

花粉症は花粉に触れることで症状が出ます。

* 花粉が飛散し始めたら、**メガネ・マスク・帽子を着用**しましょう！

* 花粉の飛散量が多い日には外出を控える事もオススメです！

重症になる前に治療しよう

症状がひどくなると「眠りが浅い」「集中力の低下」など生活や仕事にも大きな影響を及ぼします。そうなる前に、早めに医療機関を受診しましょう。**花粉が飛散する2週間程前から治療を始める「初期治療」も対策の1つ**です。症状の出始める時期を遅らせ、症状自体も軽くなるので薬の量や回数を減らす効果があります。本格的なシーズン前に主治医と初期治療について相談するのもいいですね。

規則正しい生活を意識しよう

喫煙やストレスが花粉症の症状をひどくすることが報告されています。

喫煙やお酒の飲み過ぎを控え、睡眠も十分取るようにしましょう。

また、バランスの取れた食事を心がけましょう。



プチ情報♪

花粉の付着は服の素材によって違います。一般的にウール製の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすくなります。花粉が飛ぶ季節の外出時はアウターにウール素材を選ぶのは避けることがオススメです！