



# 花粉症で悩んでいませんか？



## \* 花粉症ってどんな病気なの？

植物の花粉(スギ、ハンノキ、ヒノキ、シラカバ等)が原因で起こる、アレルギー性の病気です。花粉の飛ぶ季節に花粉が目や鼻の粘膜に付着して、くしゃみ・鼻水・皮膚のかゆみ・倦怠感・集中力の低下・熱っぽさ等の症状が現れます。

人間の体には、体内に侵入しようとする外敵(異物)を取り除こうとする働き(免疫機能)がありますが、人によっては異物が入ってくると過剰反応(アレルギー反応)を起こします。花粉症は、体に侵入した花粉を敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。日本人の5人に1人は花粉症の患者であるといわれます。なかでも多いのがスギ花粉症でその約8割を占めているのです。

## \* 花粉症の治療は、花粉が飛び始める前にスタートしましょう

予防治療した人

しなかった人



花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また症状が出てからでは、十分な治療効果は得られません。花粉症の治療では、なんといっても「早めの治療開始(初期療法)」が症状軽減のカギになります。毎年、花粉で悩んでいる人は、早めに病院に行き、医師によるアレルギー検査を受けましょう。

## \* 花粉症の対策方法 ~ 日常生活でできる予防

- 風の強い晴れた日は外出を控えましょう。特に、昼前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピークです。この時間帯は、なるべく室内にるようにしましょう
- プロテクター付きのメガネ・マスク・ゴーグル・スカーフ・帽子を着用する
- 髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないようにする
- 洗濯物やふとんを外に干さない
- 花粉のつきやすい衣類(ウール等)をさける
- 帰宅したら玄関先で衣類や髪、持ち物についた花粉をはらう
- 外出後には手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする
- 窓やドアを開けっ放しにしない
- こまめに掃除をする
- 花粉の侵入を防ぐために、車の通風口は閉じる



株式会社プリスクリプション・エルム&パーム

**エルム調剤薬局・パーム調剤薬局**



- 名取店
- あおい店
- 北仙台店
- 中野菜店
- 八木山店
- 山田店
- 富沢店
- 南仙台店
- 岩沼店
- 大河原店
- 宣理店
- 山元店
- 相馬店
- 東相馬店

