



くしゃみ・鼻みず・鼻づまり！！ あら？もしかしたら…花粉症？…

* 花粉症ってどんな病気なの？

植物の花粉(スギ、カモガヤ、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。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

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。「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。

自分のアレルギーの原因になっているものは何？
季節性；スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカバ。
通年性；ダニ、ハウスダスト、昆虫、ペットの毛。



* 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。
～ニュースや新聞・インターネットで飛散情報をチェック！
メガネ・マスク・ゴーグル・帽子を着用する
洗濯物やふとんを外に干さない
帰宅したら玄関先で衣類や髪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

* 花粉症をもっと知りたい方はこちら：厚生労働省～花粉症特集
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun.html>

* 詳しい資料が必要な方は、窓口へお申し付け下さい。

