

花粉症が気になる方へ

症状

- ◆花粉症の症状は、主に鼻と目にあらわれ、くしゃみ、水様性鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、結膜充血などがあります。重症の方は、微熱、倦怠感、皮膚のかゆみ、のどのイガイガ感など、全身の症状がみられることもあります。
- ◆花粉飛散開始とともに症状のみられる人もいれば、大量に飛散するまで、無症状の人もいます。

花粉飛散状況

〈日本気象協会 2012年春の花粉飛散予測（第4報）〉

- ◆九州のスギ・ヒノキの花粉は、2月中旬に1部飛散開始。1・2月に平年より気温が低く、例年より遅いでしょう。総飛散数は例年よりやや少ないでしょう。（例年の70%以上、90%未満）

花粉症の予防

- 大量の花粉に出会うと、体に花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなり、何からきっかけで花粉症を発症しやすくなります。花粉になるべく接しないことが重要です。

- (1) マスク、メガネ、帽子を着用する
- (2) 外出から帰ったら、うがい・洗顔を行う



辛い季節となりました。現在は、良い薬もありますので、予防の段階から、病院の先生に御相談して下さい。

- (3) 洋服の生地は、すべすべした綿かポリエステルなどの科学繊維にする

花粉症にかかったら

- (1) 初期療法（花粉飛散開始とともに、または、症状が少しでもあらわれた時点で薬物療法を開始する治療法）が有効

- 毎年、激しい症状がみられる方は、症状の重症化を抑えられます。

- (2) 花粉飛散が多い時は、無駄な外出は避ける
- (3) メガネ、マスク、帽子を着用し、目・鼻をガードする

- (4) ウールの服は避ける

- 羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので避けたいものです。

- (5) 帰宅後は、玄関で上着をはたく、手洗い、うがい、洗顔を行う
- (6) 家では、花粉の大量飛散日には窓をあけず、洗濯物や布団を、外に干さない
- (7) 外に干した洗濯物を、取り込む前によくはたくようにする
- (8) タバコは避ける
 - 鼻が粘膜の状態をよくするように禁煙を。
- (9) 規則正しい生活を送り、ストレスをためない

