

## 「花粉症」について

今や日本人の4人に1人は花粉症。スギやヒノキなどの花粉によって、鼻水・鼻づまり・くしゃみなどのアレルギー症状がでます。一般的に、スギ花粉は、関東では1月下旬から飛び始めます。

### 【症状】

くしゃみ→立て続けに何回も出る。

鼻水→透明でさらさらしている。

鼻づまり→両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。

目のかゆみ→目がとてもかゆく、涙がでることもある。



### 【生活上の注意点】

#### ・外出時

マスクやメガネなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。

花粉の付着しやすいウールなどの衣類の着用は避けましょう。

晴れた日、風の強い日などは、花粉が飛びやすいため、外出は控えましょう。

#### ・帰宅時

玄関に入る前に、衣類に付着した花粉を払い落としましょう。

手洗いや洗顔、うがいを行ない、花粉を洗い流しましょう。

#### ・室内での注意点

外に干していた洗濯物などは、付着した花粉を払い落してから取り込みましょう。

花粉の飛散量の多い日には、花粉の侵入を防ぐため、ドアや窓は締めておきましょう。

### 【治療】

#### ・対症療法

点眼薬・点鼻薬・内服薬・レーザーによる手術療法など

#### ・根治療法

・舌下免疫療法その他

※花粉症の治療を希望する方は、医師に相談し症状に合った治療を行なってください。