



『高齢者の花粉症』について

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなど様々なアレルギーを起こす病気です。

スギやヒノキの花粉飛散は春がピークですが、花粉症を引き起こす花粉は時期によって様々です。

近年、若い世代だけのものではなく、高齢者にも多く見られる病気となってきました。



加齢による免疫力の低下や基礎疾患(糖尿病・高血圧・喘息など)、日常生活の習慣などが影響し、症状が悪化したり慢性化しやすい傾向があります。適切な対策を講じ、症状を軽減し、毎日元気に過ごしましょう！！

★★花粉症対策★★



1. 外出するとき

マスク・帽子・めがねを着用することで花粉の付着を防ぐことができます。また、ツルツルしたポリエステル素材の服を選ぶとよいでしょう。



2. 外から帰ったとき

- ・ 花粉を持ち込まない ⇒建物に入る前に、衣類についた花粉を払いましょう
- ・ 手洗いとうがいをしましょう

3. 家に居るとき

換気時は窓を小さく開け、時間を短く こまめに掃除機をかけるとよいです

4. 食生活の工夫

ビタミンCや乳酸菌を積極的に摂取し、バランスの取れた食事で免疫力アップ



5. 症状を悪化させないためには

日頃から、「睡眠をよくとる」「規則正しい生活習慣を身につける」「適度な運動をする」です。花粉症の症状が出た場合は、速やかに受診しましょう。

長期に処方されている薬の中に症状を悪化させる薬が入っている可能性もありますので薬手帳など必ず持参しましょう。