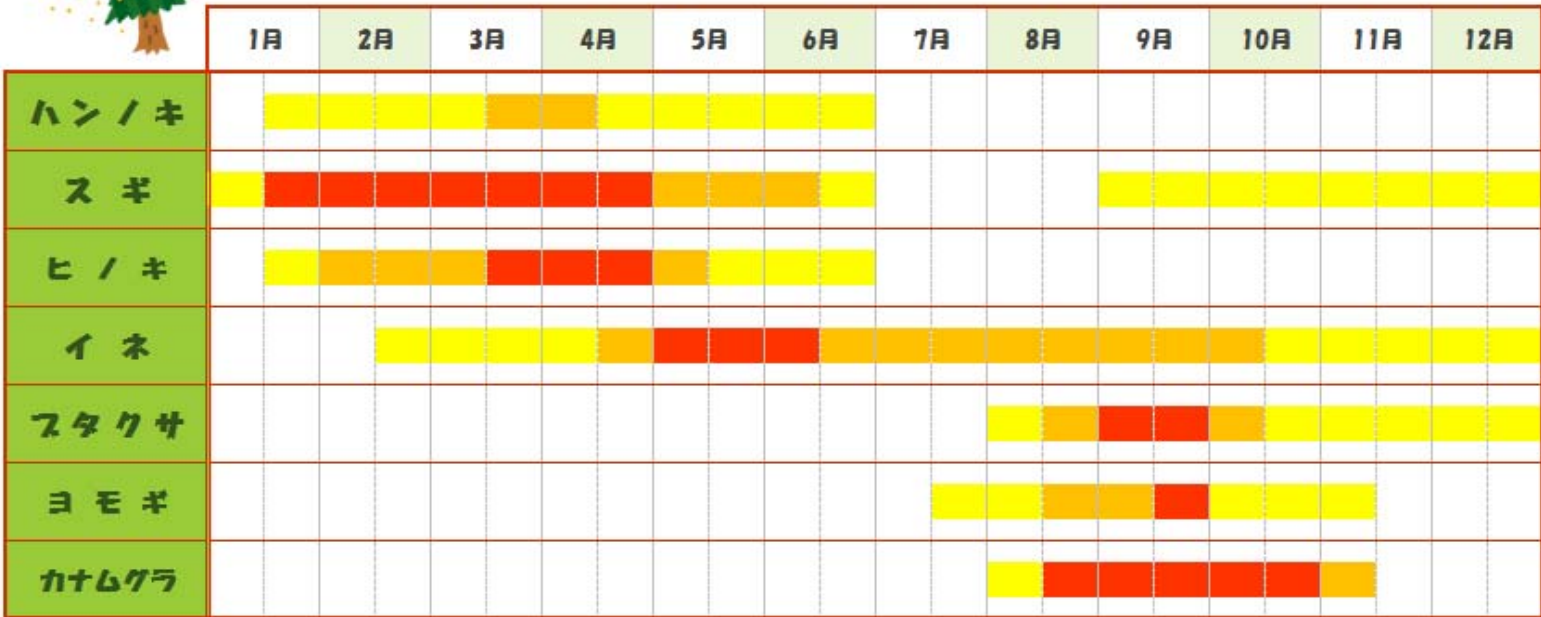


今年も来た！花粉症



関東の花粉の飛散時期カレンダー



飛んでいる時期 → → → → → ピークの時期

花粉の要注意日

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨



外出時の対策

- 1日の内飛散の多い時間帯（13時～15時頃）の外出はなるべく控える。
- 外出する際にはマスクやメガネを着用し、上着は表面がスベスベした素材のものに。



- テレビや新聞、インターネットなどの花粉飛散情報を毎日チェック。



- 帰宅したら花粉をよくはらい落とすようにし、家の中に花粉を持ち込まない。また、体についた花粉はきちんと洗い流す。



帰宅したら花粉をよくはらい、
洗顔、うがいを

家の中での対策

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐ。

それでも入ってきてしまった花粉は、こまめに掃除をして除去する。

窓や戸のむやみな開閉は避け、
部屋の掃除をこまめに



飛散の多い時は、ふとんや洗濯物の
外干しは避ける。

2週間前から始める“予防法”

シーズン中の薬の効果をより高めるための“助走”として、

花粉症の症状が出る2週間ほど前から

抗アレルギー薬を予防的に用いておくことで、

症状を軽くすることができます。



もし花粉症になってしまったら

花粉症の症状が出てしまったら、初めは症状がひどい部位の診療科の先生に診てもらいましょう。

花粉症の治療薬には、副作用として眠くなったり、のどが渇いたりするものがあります。また、1日1回服用するものと1日2回以上服用するものがあります。しかし、眠気やだるさもほとんどない薬も出てきています。

内服薬のほか、点眼薬、点鼻薬などを処方してもら場合もあります。

ほかにも、

舌下免疫療法（花粉症の原因である花粉エキスを、ほんのわずかに持続的に舌下に投与し、それによって身体を花粉に慣らしてアレルギー症状を和らげる）

減感作療法（アレルギーの原因物質を極めて薄い濃度から少しずつ注射し、抵抗力をつける）

レーザー療法（手術で鼻の粘膜を一部除去したり、鼻の粘膜にレーザーを照射し、アレルギーを起こす場を減らす）

など、様々な治療法があります。

早めに医師に診てもらい、あなたの症状に合った治療を始めましょう。

※情報サイトやスマートフォン用アプリなども活用してみましょう。

☆花粉症対策スマートフォンアプリ

「花粉症ナビ」

