

そろそろ・・・花粉が飛散する季節になりました。
早めに予防&対策を行いましょう！！

花粉症とは？

～原因～

- ・主にスギ花粉が70～80%原因です
- ・春、夏、秋と1年を通して花粉は飛散しています
- ・スギ、ヒノキ、ハンノキ…春
- ・イネ、ホソムギ、スズメノテッポウ…初夏
- ・ブタクサ、ヨモギ…秋

スギの少ない北海道では花粉症は少ないと言われており、地域差も見られる…！？

～主な症状～

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり⇒アレルギー性鼻炎
- ・眼のかゆみ、流涙⇒アレルギー性結膜炎
- ・のどの不快感⇒アレルギー性咽喉炎 など
- ・その他にも風邪に似た症状、頭痛、頭重感、だるさ、微熱、下痢、嘔気、腹痛が出ることもあります

～特徴～

- ・水のようなさらっとした鼻水
- ・目のかゆみや充血
- ※屋外の方が症状が強くなる！！

～薬～

- ・内服薬
- ・点鼻薬、点眼薬
- ・漢方薬 などがあります



知っていますか？ 花粉症対処法

花粉が飛びやすい…要注意日！

- 晴れていて気温が高い日
- 風が強い日
- 空気が乾燥している日
- (特に都市部はアスファルト道路が多いため花粉が舞い上がる…)
- ◎雨の日の翌日で↑上の条件がそろう日

① 花粉を落としてから室内へ



外出する前に点眼し、外から帰ったら、衣服に付いた花粉をよく落としてから家の中へ入りましょう。

② ガラガラうがい



のどの奥まで届くようにして15秒間ガラガラしてから吐き出しましょう。

③ ぬるま湯で洗顔



ぬるいお湯で目や顔についた花粉を洗い流しましょう。(鼻うがいも効果的です☆)