

# 花粉症を乗り切ろう!

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。



## 花粉症の4大症状

目のかゆみ 鼻水  
鼻づまり くしゃみ



花粉症に最も特徴的な症状は「目のかゆみ」です。

また、止めるまもなく流れてしまう水のような鼻水も風邪とは違った症状として参考になります。

### 〔花粉症と風邪の主な症状の違い〕

	花粉症	風邪
くしゃみ	続けざまに出る。 時には10回近くも連続する。	2~3回程度
鼻水	透明でさらさらの鼻水	粘性で色がついた鼻汁
鼻づまり	症状がひどい	さまざま
目のかゆみ	強いかゆみ	ほとんどない
発熱	ほとんどない	熱が出る
頭痛	頭が重い感じ	頭痛を伴う
のどの痛み	かゆみ、又は痛み	痛み
咳	ほとんどない	咳を伴う
関節痛	ほとんどない	時にある
消化器症状	ほとんどない	時にある

# ★セルフケアのポイント★

## 花粉情報のチェック

テレビやインターネットで気象情報・花粉情報を入力しましょう。  
花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出はなるべく避けるようにします。



## 外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）の外出もなるべく控えましょう。



## ドア・窓を閉める

こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切です。  
飛散の多い時はドアや窓を閉めておきます。



## 外出したら洗顔やうがい

体に付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

帰宅後は必ず手洗い・うがい！



## 洗濯物や布団に注意

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる可能性があります。  
外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落として。



## 掃除はこまめに

室内にもかなりの花粉が侵入。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。

## 玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。



もはや国民病といわれている花粉症ですが、セルフケアもきちんと行い、症状を緩和しましょう。

積極的に自分でできることに取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。