

もしかして、花粉症！？

花粉症の人には辛い季節です。急に目や鼻がムズムズする。花粉症は、ある日突然発症します。今まで症状が出ていなかった人も、もしかして今年は・・・。チェックをして対策を立てましょう。

花粉症は、植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。体に入ってくる花粉を外に出そうとする「アレルギー反応」です。花粉症は春だけでなく、1年中起こります。

花粉症チェック 体の症状

- かぜでもないのにくしゃみが止まらないことがある。
- 目が猛烈にかゆくなることもある。
- かぜでもないのにサラサラした鼻水が止まらないことがある、もしくは鼻がつまることもある。
- かぜでもないのに熱っぽい感じや、頭痛がある。

なりやすい環境

- 毎年、決まったシーズンに同じ症状が出る。
- 家族に花粉症の人がいる。
- 他のアレルギーを持っている。
- 肉やたまごなど、高たんぱくの食品を口にする機会が多い。
- あまり部屋の掃除をしない。

診断

5～9個：早めに対策を立て、花粉のシーズンを乗り切りましょう。

1～4個：マスクなどで花粉をブロックし、できるだけ花粉を体内に入れないようにしましょう。

0個：このまま栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。
→ 4個以上当てはまったら受診しましょう。




保健だより 4月

発行年月日
2016年4月
Vol. 9

発行
健康サポート
センター



花粉症が飛びやすい条件

○雨上がりの次の日
雨の日は、花粉は湿気を含み重くなるので花粉は飛びにくくなりますが、天気が回復すると、たまっていった花粉が一斉に飛んでいきます。

○晴れの日&気温の高い日
晴れて暖かい日は花粉の数も多く、遠くまで飛びやすくなります。

花粉症 できるだけ花粉を避ける

予防のポイント

室内に入るときは頭や洋服についた花粉を払い落とす

外出時はマスクやメガネを身につける

こまめに洗いながす
手洗い・うがい
洗顔

洗濯物は室内に干す



花粉は、1年中飛散しています！

●2～4月	スギ(スギ科)
●3～5月	ヒノキ(ヒノキ科)
●5～7月	ハルガヤ(イネ科)
●8～10月	ブタクサ(キク科)

花粉シーズン...危険度をチェックしてみましょう。

