

今年も花粉が飛散する季節がやってきました。毎年この季節になると、鼻や目のつらい症状に悩まされている方も多いと思います。毎日の花粉対策でつらい季節を乗り切りましょう。

## 花粉症対策



### 耳鼻科を受診する

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状がある方は耳鼻科を受診し、症状に合った薬を処方してもらいましょう。耳鼻科で血液検査をすれば、自分のアレルゲンが何であるか(花粉症かどうか)を知ることができます。スギ花粉の飛散量が増える前(1月中旬～2月上旬頃)から薬を使用することで、つらい症状を軽減することが可能になります。



### 日常生活で気をつけること

#### めがねやマスク・帽子を着用

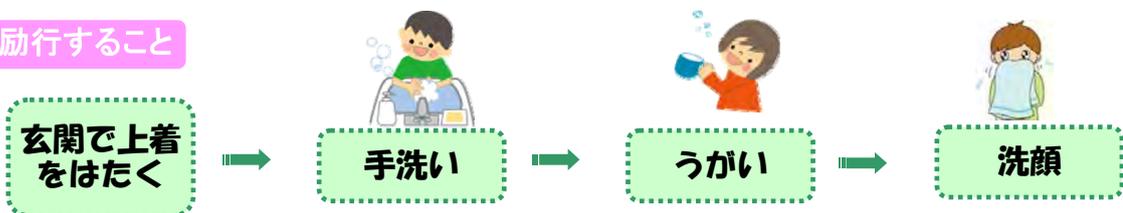
メガネやマスクをすると、つけていない時と比べて鼻や目に入る花粉の量を半分以下に抑えることができます。コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、花粉症の時期だけでもメガネに替えた方が良いでしょう。



#### ウールの服は避ける

羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、出来るだけ避けたいものです。

#### 帰宅後に励行すること



#### 家の中では...

家の中でも出来るだけ花粉との接触を避けることが重要です。花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を干さない、洗濯物はよくはたくなど花粉を家の中に入れないように心掛けましょう。

### <最近話題のヨーグルト>

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きで腸内細菌のバランスを整え、免疫力をアップさせてくれます。花粉症に負けない体作りにもおすすめです。便秘の改善、肌荒れの予防、骨を丈夫にするなどたくさんの良いことがありますので、毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

(公財) 福島県労働保健センター H24.4