

# 花粉症から体を守る



- まずは予防をしましょう。
- 早めの対策でわずらわしい花粉症を防ぎ、春を気持ちよく過ごしましょう。

## ● 雨上がりや、気温の高い日、風の強い日は要注意

花粉が多く飛散する日は、

- ・ 晴れて気温の高い日
- ・ 空気が乾燥して風が強い日
- ・ 雨上がりの次の日や、

気温の高い日が  
2、3日続いた後、になります。

飛散数の多い時間帯は昼前後、夕方です。

窓の開閉はできるだけ少なく、朝のうちに掃除を済ませましょう。



## ● 2週間前から始める“予防法”

花粉症の症状が出る前に**抗アレルギー薬**を予防的に用いる方法があります。**花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ用いておく**ことで、症状を軽くすることができるのです。

この方法は、シーズン中の薬の効果をより高めるための“助走”と考えてください。病院や診療所で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従って使用します。



## ● 花粉を体内に入れない



### ● 服装の注意

最も花粉が付着しやすいのはウール類。ウールコートの付着率はかなり高いので、できるだけ綿やポリエステルジャケットを着用した方が良いでしょう。

帰宅後は、玄関に入る前に衣類に付いた花粉を落としてから家に入りましょう。

### ● 顔の周りを守ろう

目・鼻・口から花粉の侵入を防ぐため、**プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、帽子**を着用することがおすすめです。髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないように、気をつけましょう。



### ● 作りやすい分量

小さじ1弱



### ● 手洗いうがい

帰宅後の手洗い、うがいはもちろん、おすすめなのが**鼻うがい**です。用意するのは濃度1%の塩ぬるま湯。この濃度は、人の体液の塩分濃度に近いため、鼻に入れてもツンとしません。その塩ぬるま湯を、ミルクピッチャーやスポイトなど流し込みやすい容器に入れて、鼻に入れます。水が喉を通る感覚があるので、口にきたらそのまま吐き出します。作った塩水は一週間程度で使い切ります。



注意点は、**終わった後に鼻をかまないこと**。軽く、タオルやティッシュで押さえる程度にしましょう。鼻の病気のある方は、医師に相談してから始めてみてください。