

## 花粉症対策について

花粉症が流行する時期を迎えました。症状としては軽く見られがちですが、ケースによっては重症化する場合があります。花粉症対策をしっかり行いましょう。

### 1. 花粉症の原因

花粉症は、免疫反応(体外から侵入した細菌などの異物を攻撃する反応)が特定の抗原(異物)に対して過剰に起こることが原因とされています。

原因となる花粉として主に、スギ科、ヒノキ科、イネ科など があり、また、流行時期は2月～5月にかけてピークを迎えます。

### 2. 花粉症の症状

症状は主に、くしゃみ、目のかゆみ、鼻水、鼻づまりなど があります。

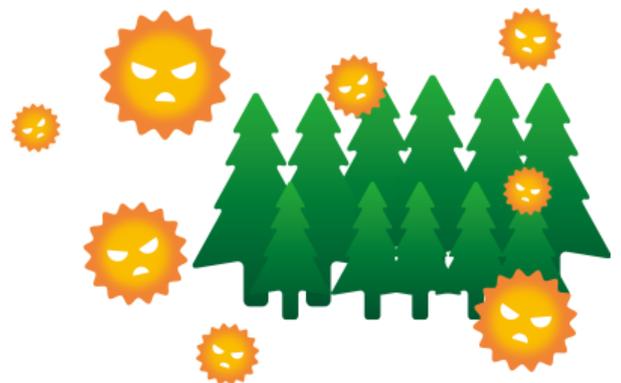
一般的に花粉症は死に至る病気ではありません。しかし、悪化させると角膜を傷つけて失明したり、喘息を併発して発作による呼吸困難を引き起こすなど重篤な状態に陥る例もあります。

また、鼻づまりなどから睡眠不足になり、精神的な症状など発症する可能性があります。

### 3. 花粉症対策

(1) 天候に注意しましょう。(※花粉が飛散しやすい条件)

- ①天気が晴れまたは曇り
- ②最高気温が高い
- ③湿度が低い
- ④風が強い
- ⑤前日が雨



(2) 花粉から身を守る対策をしましょう。

- ①外出は極力控える。
- ②外出時は防護用具を身に着ける。
- ③帰宅時は、外で花粉を叩いて落とす。
- ④帰宅後に、洗顔、うがいを行う。
- ⑤窓やドアは極力閉める。
- ⑥室内清掃をこまめに行う。



#### 4. 防護用具について

##### (1) マスク

現在ほとんどのマスクは、**95%以上**の花粉防除率があります。

そこで重要な点は装着した時、隙間なく装着できる事です。

また、花粉の防除率向上の方法の1つとして、マスクの内側にガーゼを入れる方法があります。

##### (2) メガネ（花粉防護用ゴーグル）

花粉防護用ゴーグルは、眼に入る花粉の量が、約3分の1程度まで抑える効果があるといわれます。

個々により適した形状等があるため、お近くのメガネ専門店へお問い合わせしていただくことをお勧めします。

##### (3) 服装

レザー、ポリエステル、ビニールなどの花粉を落としやすい、ツルツルした素材の服装が望ましいとされます。

※ 防護用具の使用感は、個々により異なりますので、ご自身に合うものを選ぶものが一番良いとされます。

#### 5. 症状が継続する場合

医療機関にて、診察を受けてください。

