

# 春の天敵！花粉症 自分で出来るセルフケア

暖かい春の季節がやってきました。  
それと同時にやってくるのが花粉症！

花粉症を発症する誘因として、

- ・ 遺伝的にアレルギー体質である
- ・ 不規則な生活習慣やストレスがある
- ・ 排気ガスの多い地域で生活している

などがあるとされており、  
発症するリスクを持っている方が多いと考えられています。

花粉症になったときに出来るセルフケアを知って、  
上手に対策していきましょう♪

## 【外出時に気をつけること】

- ・ マスク、眼鏡、帽子を着用する
- ・ 化学繊維やレザーなど、  
表面がすべすべした素材のコートを着用する

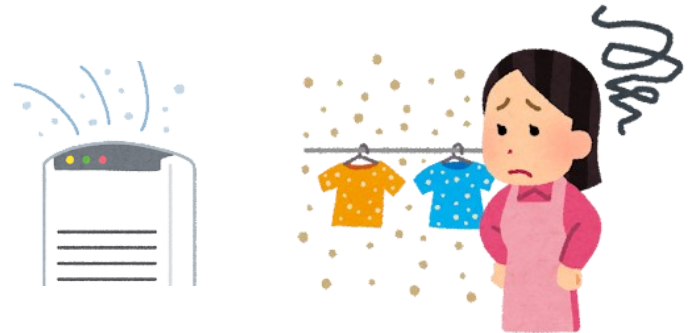


## 【帰宅時に気を付けること】

- ・ 玄関で衣服や髪をブラシなどでよく払ってから  
部屋に入る
- ・ すぐに手洗い、うがい、洗顔をする

## 【普段の生活で気を付けること】

- ・ 窓、戸を開けて換気をする時は必ず網戸やレースカーテンをする
- ・ 洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する
- ・ 床掃除をする時は先に水拭きを行ってから掃除機をする
- ・ 空気清浄器を使用する(排気口が窓に当たり花粉を飛散させないように注意)



## 治療薬を使用する場合

一度花粉症の症状が出てしまうと、鼻の粘膜が敏感になり症状が悪化する傾向にあります。そのため、症状の強い方は早めに治療をすることが推奨されています。

スギ花粉症の症状を抑える内服薬にはいくつか種類があり、最近は眠くなりにくいタイプの第2世代抗ヒスタミン薬が主流になっています。内服薬以外にも、点眼薬や点鼻薬などが治療薬としてあります。ドラッグストアで販売されている物も多いため、薬剤師または登録販売者に相談して症状に適した薬を選んでもらいましょう。



花粉症の症状と新型コロナウイルス感染症の症状は類似しているものがあり、その見分け方は医師でも判断が難しいとされています。医療機関を受診する場合は、受診前に電話で症状を伝え、受診可能であるか確認するように注意しましょう。

花粉症の原因となる植物は様々なものがありますが、  
約70%がスギ花粉と言われています。  
そのピークは2月半ばから4月までの約2か月半と言われており、  
その後も6月中旬まで花粉が飛び続ける為、  
症状が長引く方も多いかもれません。