

まずはセルフケア

外出時は顔や頭に花粉が付かないように防御する

- 帽子……………髪に花粉が付くので、長い髪は帽子に入れるのがベター。
- メガネ……………目に入る花粉を1/2～1/3に減らす。
- マスク……………吸い込む花粉を1/3～1/6に減らす。
- ツルツルした素材の衣類……………ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。

外出から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかり払う。
- うがい、手洗い、洗顔をする。
鼻や目のまわりはとくに念入りに。



掃除・洗濯も工夫を



- 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番。窓際や玄関付近はとくにこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。

花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応。花粉を体内から追い出すために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしているわけです。対策の基本は、花粉になるべく触れないこと。花粉が少なくないうちから予防線を張っておきましょう。



花粉症は先手必勝！

“飛びましておめでたくない！”

花粉の季節

お正月休みも終わり小正月（1月15日）を過ぎるころ、花粉症を思い憂うつになる…、そんな人も多いことでしょう。5人に1人は花粉症といわれる現代。早め早めの「セルフケア」と「初期療法」で、やっかいな季節を乗り切りましょう。

プラス

早めに手を打つ「初期療法」

毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。花粉が飛び始める2週間ほど前から、耳鼻科やアレルギー科などを受診して抗アレルギー薬をのみ始めるとよいでしょう。症状が悪化してから治療を受けても、鼻や目の粘膜が過敏になっているため治りにくくなります。

なお、花粉症の薬にも「ジェネリック医薬品」が数多くあります。効果がほぼ同等で価格の安いジェネリック医薬品に切り替えられるか、医師・薬剤師に相談してみましょう。



健康食品・サプリメントは補助的に

免疫力を高めておくことも花粉症対策には有効です。バランスのよい食生活、十分な睡眠、タバコを吸わないなど、基本的な生活習慣の改善を心がけましょう。

花粉症用としてさまざまな健康食品やサプリメントが登場していますが、こういった民間療法はあくまで補助的なもので、効果も個人差があります。また、過去には花粉症への効果をうたったスギ花粉入りの健康食品で重いアレルギー症状が出たケースもあります。品質のはっきりしない商品のインターネット購入などには注意しましょう。