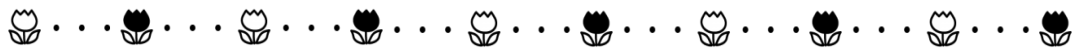




## 花粉症とかぜ

花粉症の症状はかぜとよく似ています。それぞれの違いを押さえ、対処出来るようにしておきましょう。

3月になり暖かい日が増え、ようやく春が近づいてきました。とは言え、まだ季節の変わり目です。朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期が続きます。年度の締めくくりと新年度へのスムーズな切り替えのための準備が出来るよう、基本である体調管理をしっかりと行い、4月からの新生活に備えてください。



## 本格的な花粉シーズンの到来です！！

3月になり、暖かい日が増えるとやってくるのが花粉症。花粉症の人もそうでない人も、花粉症について知り、本格的な花粉シーズンを乗り切りましょう。



### 花粉症とは

花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。免疫反応が働くと体の健康は守られますが、時に体内の敵を退治する反応が過剰に起きます（アレルギー反応）。このアレルギー反応が花粉に対して起こるのが花粉症です。

### 症状が現れる仕組み



### 花粉症対策の基本は「防御」

花粉症対策には「防御」することが大切です。まだ花粉症の症状が出ていない人の中にも、花粉に対する抗体を持っており、いつ花粉症を発症してもおかしくない状態にあります。花粉症の人もそうでない人も、花粉からの身の守り方を押さえ、セルフケアで早めの対策を打ち、症状緩和に努めましょう。

#### ① 外出時は目・鼻・口を守る。

花粉の侵入を防ぐため、メガネやマスク、スカーフ、帽子などでガードしましょう。



通常の眼鏡の着用で約 40%、花粉症用眼鏡で約 60%、花粉の付着を減らすことが出来ます。

マスクは吸い込む花粉量を 1/3~1/6 に減らすことが出来ます。鼻と口をしっかりと覆って、隙間を作らないよう装着しましょう。

#### ② 洋服はスベスベした素材を選ぶ。

ナイロンやポリエステルのように、表面がスベスベした服は花粉が付きにくいのでお勧めです。



#### ④ 家に入る時は花粉を払い落とす。

玄関先で、衣服や髪、持ち物に付着した花粉を払うよう、習慣付けましょう。



#### ③ 帰ったら必ずうがい・手洗い。

目の洗浄も重要です。流水の中でパチパチとまばたきをして洗うと効果的です。

