

# つらい花粉症の季節…… 上手に乗り切ろう!

花粉は早い地域では2月から飛びはじめ、一般的には3~4月にピークを迎えます。また、植物によっても異なりますが、5~6月まで飛散しているケースがあります。花粉症対策をして、つらい季節をなるべく快適に過ごしましょう。



## 薬によるメディカルケア ~早めのケアで快適に~

症状が出てから治療をするよりも、花粉が飛びはじめる1週間ほど前から薬をのむほうが効果が高いので、早めに治療を受けましょう。

### 薬を服用してつらい症状を抑える

治療薬にはいろいろな種類がありますので、眠気などの副作用が気になる方は医師に相談してみましょう。また、ジェネリック医薬品を使うと薬代を抑えることができますので、切り替えを検討するのもよいでしょう。



## 自分でできるセルフケア ~花粉症シーズンに気をつけること~

なるべく花粉に触れないようにすることが大切です。また、花粉症がひどくならないように体調をととのえましょう。

### 外出時にマスク・めがねをする

花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。花粉症用のマスクで約6分の1、花粉症用のめがねで約4分の1ほどに減少します。

### 量が多いときには無駄な外出は避ける

テレビやインターネットなどの花粉情報に注意しましょう。花粉が多く飛散するのは、晴れて気温の高い日や雨上がりの翌日、空気が乾燥して風が強い日などです(気をつける時間帯は11~14時、17~19時あたり)。

### 家の窓の開け閉めに注意する



花粉の飛散が多いときは、窓やカーテンを閉めましょう。また、洗濯物はなるべく外に干さないようにし、干す場合は取り込んでからよく払いましょう。

### 市販薬を上手に使う

医療機関に行く時間がない方などは、薬剤師に相談の上、市販薬を利用するのもよいでしょう。医療機関で処方する成分を含む市販薬(スイッチOTC薬)もあります。



### 外出時の服装などに注意する

外出時はけげげばした花粉のつきやすい素材の衣服を避け、帰宅後は衣服や髪の毛をよく払ってから家に入りましょう。その後はすぐに顔を洗い、うがいをしましょう。



### 身体の免疫機能を保つ

ストレス・睡眠不足・飲み過ぎなどを避けて、規則正しい生活を心がけましょう。バランスのとれた食生活や軽い運動(屋内でもできるもの)をおすすめします。また、たばこは鼻粘膜を傷つけるので注意です。

