



謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
旧年中は皆様には当院に多大なるご厚情を賜り心よりお礼申し上げます。  
今年も皆様の健康を願い、お役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



さて、1月23日は「**花粉対策の日**」ってご存じですか？春の花粉対策は1月・2月・3月がポイントであることから飛散量の低減、受粉の防御など、早めの花粉対策を啓蒙することを目的に制定されたそうです。

今年初の地域療養支援室だよりでは「花粉症」についてお話します。



## 花粉症の症状はどんなのがあるの？

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い、頭痛、だるい、熱っぽい、寒気、イライラする、消化不良、食欲不振などの全身症状



# 花粉症対策はどうしたらいいの？

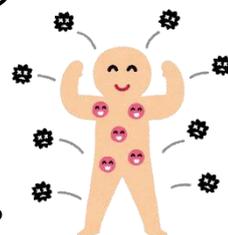
## 1. 「吸わない・付けない」が鉄則！

- マスク・眼鏡・帽子を着用する。
- 生地が表面がスベスベしたポリエステルなどの衣服を着用する。
- 外出先から戻ったときは玄関先で花粉を払い落してから家の中に入る。
- 帰宅後、手洗い・うがい・洗顔をする。
- 洗濯物は室内に干す。乾燥機を利用する。
- 掃除するときは、花粉を舞い上げないようにまず拭き掃除をし、その後で掃除機をかける。こまめに行う。
- 花粉情報を確認し飛散の多い時間帯は外出を控える。



## 2. 免疫力アップ！

不規則な生活習慣（睡眠不足、ストレス、喫煙、飲酒等）は免疫力低下の要因です。正常な免疫機能を保つために生活習慣を改善しましょう。免疫細胞の60%以上は腸にあると言われています。乳酸菌や食物繊維など、腸内環境を整える効果がある食材を取り入れて免疫力アップを心がけましょう。



## 3. 早めの受診！

治療を早めにするすることで、つらい症状抑えることができる可能性があります。医療機関へご相談を。



一度症状がでてしまうと、鼻の粘膜が敏感になり、症状がでやすくなっています。粘膜を過敏にさせないよう症状が出る前から対策をとりましょう！

