



準備は万全ですか？

花粉症対策



花粉症とは

毎年花粉が飛散する季節になると、多くの人が「花粉症」に悩まされます。花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、原因となる植物はさまざまです。

・花粉症発症の仕組み

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それを排除するために「抗体」を作る働き（免疫機能）があります。この免疫機能が過剰に働いて、排除する必要のないものまで排除しようとするために起こるのがアレルギー症状です。

・主な症状

花粉症の代表的な症状は、「くしゃみ」「鼻水」「鼻詰まり」「目のかゆみ」の4つです。これ以外

にも、「肌荒れ」「顔や耳のかゆみ」「首が赤くなる」など、皮膚の

炎症が現れることもあれば、「頭痛」「熱っぽい」「のどのイガイガや痛み」などの症状が起こることもあります。

花粉症の症状を軽減するために、自分でできる日常生活での対策として、「花粉を浴びない工夫」について、いくつか紹介します。

花粉症対策

花粉症の対策で最も大切なのは、「花粉を浴びない」ことです。

・マスクの着用

鼻や目に入る花粉を減らすために、外出時にはマスクを着用しましょう。特に、顔との密着度を高めた花粉対策用のものは、効果が高いことが分かっています。ガーゼのマスクでも、中に1枚濡らしたガーゼを挟むと効果が高まります。

なお、目の症状が強い場合は、

花粉対策用眼鏡の使用が効果的です。また、コンタクトレンズより眼鏡を使用するほうが花粉症の症状を軽減できます。

・表面がつるつるした素材の服を着用

外出時には髪の毛や衣服に花粉が付着しないように、表面が滑りやすい素材（ビニールや革素材等）の帽子やコートを着用します。帰宅したら、入口で服についた花粉を払い落とします。

また、手洗いとうがい忘れずに行いましょう。可能であれば洗顔もするとよいでしょう。

髪の毛の長い方は、髪の毛を一つにまとめておくと、花粉が付着しにくくなります。

・家の中の工夫

室内に花粉を入れないために窓や戸を開けたままにはしないようにしましょう。換気をする場合は窓を少しだけ開け、短時間で済ますようにする、または換気扇を使用するようにします。布団や洗濯ものは外に干さないようにして、花粉が付着するのを避けましょう。窓際や床はぬらした雑巾でよく拭く

ようにし、侵入した花粉が舞い散らないようにしましょう。

花粉症対策は、ご本人だけではなく、家族や周りの人たちも協力して行うとよいです。

ふれあい健康センター 保健師

名寄保健所H-V夜間検査の実施について

◇実施日時

平成25年6月5日（水）

17時～19時

◇検査費用

無料

◇注意事項

事前予約制（※当日予約なしで直接お越しいただいても受検できません）匿名受検可能

◇実施場所

上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室（名寄保健所）  
〒096-0005  
名寄市東5条南3丁目63番地38

◇予約・お問い合わせ先

名寄保健所健康推進課保健予防係  
電話01654-3-3121  
電話01654-3-7711