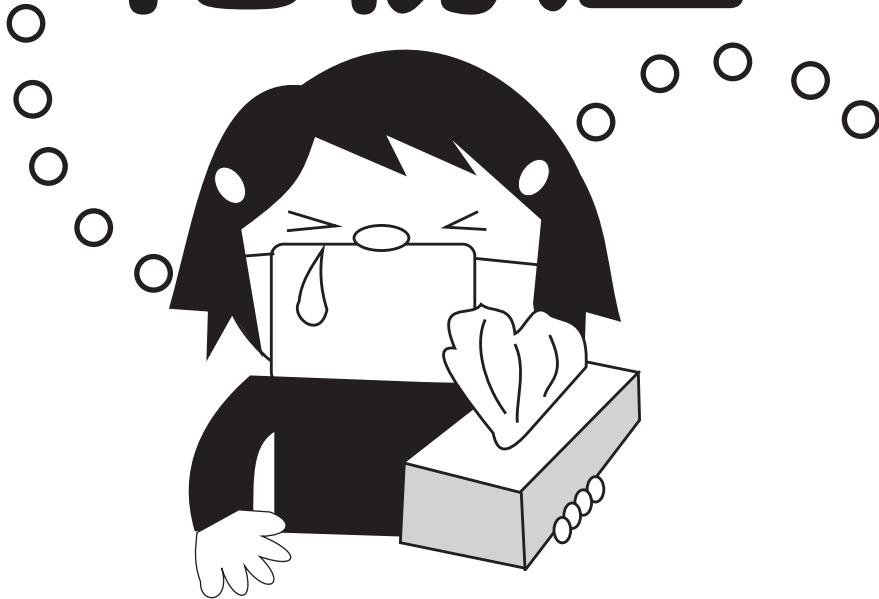


花粉症



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

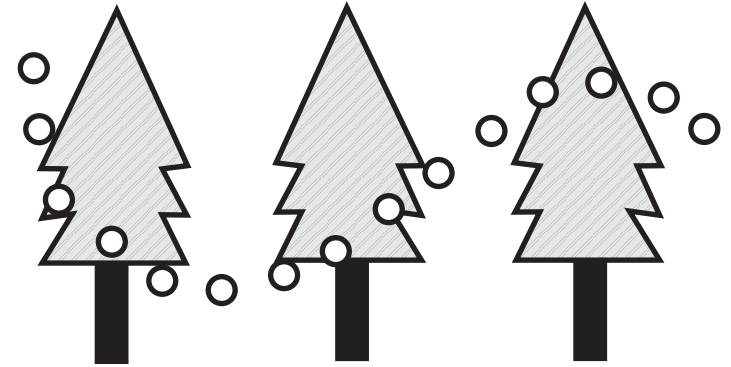
伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2011年花粉対策



今年は花粉の
大量飛散が
予想されています。

スギやヒノキの花粉量が、前年の夏の気象条件に大きな影響を受けることは良く知られています。

■7月を中心とした夏に...

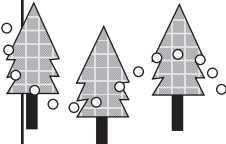
- ・高気温が続いた
- ・日照時間が長かった
- ・降雨量が少なかった

■花粉量の少ない翌年は
花粉の飛散が増える

2011年の
春は
花粉飛散量が
増える

早めの対策を! 事前対策スケジュール

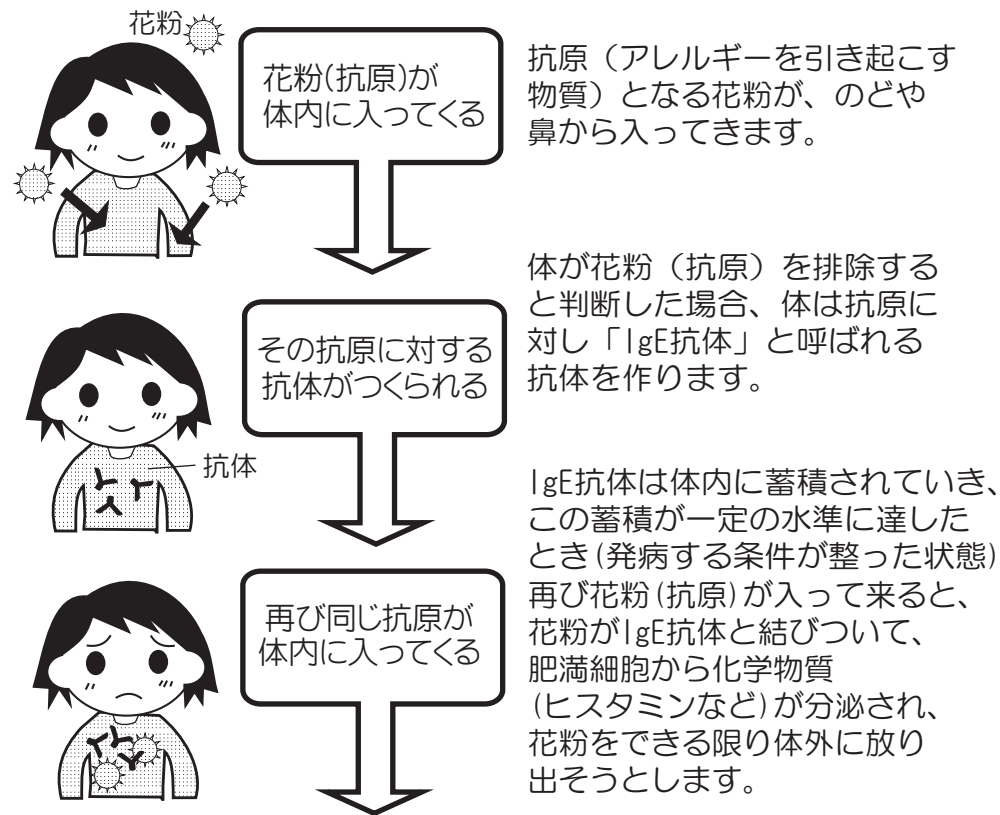
2011年は花粉症でお悩みの方にとってはもちろん、これまで花粉症とは無関係と思っていた方にとっても、油断できないシーズンとなりそうです。早めに事前対策をしっかりとしておきましょう!

| 1月 | 2月 | 3月 |
|---|--|---|
| <p>食生活の見直し 体の調子を整える</p> <p>抗アレルギー薬を飲み始める</p> <p>洗濯物を外に干さない 窓を開けない</p> | <p>スギ花粉飛散開始</p> <p>花粉を持ち込まない 掃除徹底</p> |  |

薬で症状を抑える

抗アレルギー薬とは、アレルギーを起こすヒスタミンなどの物質が放出されるのを抑える作用があります。花粉が飛び始める2週間ぐらい前から飲み始め、飛散が終わる時期まで飲み続けることで花粉症のつらい症状を緩和させることが期待できます。

花粉症のメカニズム



これが花粉症の始まりです

くしゃみで吹き飛ばす、

鼻水で洗い流す、

鼻づまりで中に入れないよう防護する

などの症状がでてくるのです。



お子さんの花粉症も増えてます

お子さんの花粉症が年々増えています。花粉症の鼻や目などの辛い症状は、勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。

スギ花粉が飛散する、1月下旬から4月は、風邪やインフルエンザが流行する時期と重なるため、判断が難しくなります。お子さんが熱はないのに「くしゃみ」や「鼻水」、「目のかゆみ」といった症状がある場合は、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

風邪とは違う花粉症の見分け方

| 症状 | 風邪 | 花粉症 |
|-------|-----------------------------|--|
| くしゃみ | 続いて3~4回。 | 続けて出るのが特徴。1日中、止まらないこともある。 |
| 鼻水 | 最初のうちは普通の鼻水だが、次第に粘っこくなってくる。 | 透明でサラサラした鼻水が、花粉の飛散が終わるまで続く。 |
| 鼻づまり | 数日間続いて治る。 | 頑固な鼻づまりが長く続く。夜も眠れないほどつまる。 |
| 目のかゆみ | 目に症状が出ることはほとんどない。 | 目をゴシゴシこすりたくなるほどのかゆみを感じる。白目の部分が充血することも。 |

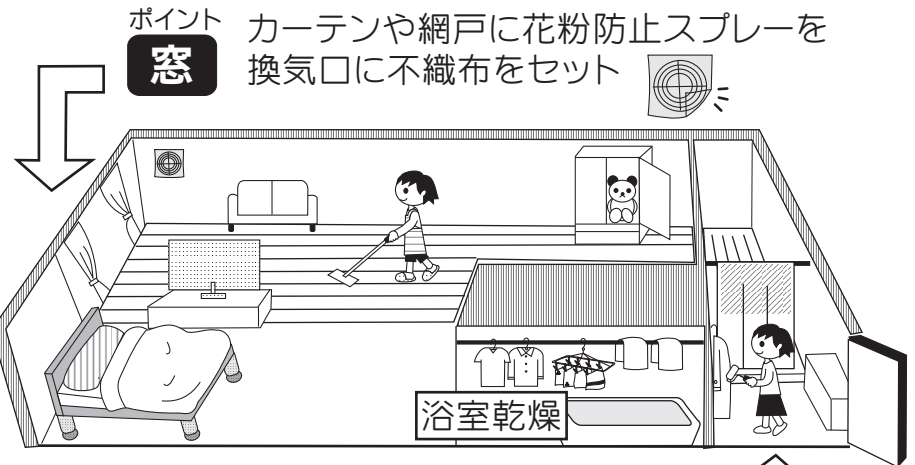
花粉シーズンの幕が開ける前に
知っておきたいのが花粉を寄せつけない部屋づくり

シーズン前の片付け・掃除大作戦

ポイント リビング
床に直接モノを置かない
装飾品や布製品はクローゼットへ
出したモノは元に戻す



お気に入りのインテリア小物やぬいぐるみもこの季節だけはガマン!



ポイント 窓
カーテンや網戸に花粉防止スプレーを
換気口に不織布をセット

ポイント 玄関

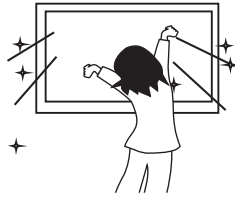
- 長めの「のれん」を飾る
- 花粉をため込む玄関マットは置かない
- 花粉がついたコートは室内に入らず玄関に置き場所を確保

玄関に常備しておくと便利



花粉を家に入れない工夫

花粉シーズンには、家の窓を開けないことが基本です。換気などでどうしても開けなければならない時でも、飛散量がピークとなる11時～15時頃は避けましょう。



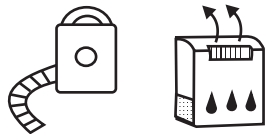
窓を開けて換気するなら
飛散量の少ない早朝に!

快適生活ポイント

布団と洗濯物は
外干ししない



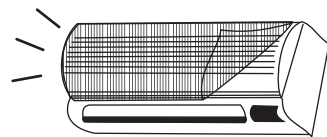
除湿機や布団乾燥機など
手持ちの家電を使って
快適に部屋干しを



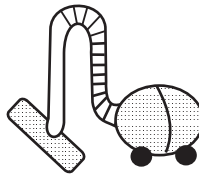
部屋の湿度は
40～50%をキープ



エアコンは、吹き出し口に
花粉防止のフィルターを付ける



掃除 ポイント



いきなり掃除機を
かけるのはNG!

掃除の基本は「花粉を舞い上がらせない」ことです。ドライシートをつけたフロアモップやハンディモップなどで床や棚の上を拭き取ってから掃除機をかけるようにしましょう。



花粉症と食生活

花粉症は食生活を改善することにより、症状を緩和することができると言われています。

高タンパク・高カロリーな食事は控える

タンパク質は、免疫機能を高めるために必要な栄養素ですが、とりすぎると症状を悪化させてしまうことがあります。肉中心の食生活から魚中心の食生活へかえていきましょう。

ビタミン、ミネラルをしっかりとろう

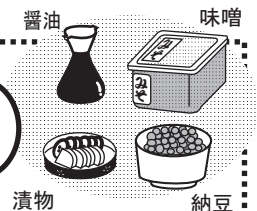
ビタミンやミネラルは、体の機能をスムーズに働かせるのに欠かせません。野菜をたくさん取り入れた食事にとりましょう。

アルコール、香辛料やタバコは控えめに

粘膜の毛細血管を刺激して、花粉症の症状を悪化させてしまうことがあるので控えましょう。



和食中心の食生活で 腸内環境を整えよう



最近では、腸内環境の悪さも花粉症の悪化に影響するといわれています。

和食に欠かせない醤油や味噌などの発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌が多く含まれています。