

元気アップ通信

Vol.4
2010年
冬号



寒さが一段と厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回のテーマは“春からでは遅い!!冬の時期からの花粉症対策”についてです。

備えあれば憂いなし!!今から花粉症予防

花粉の種類

同じ種類の花粉でも地域や前年の気温、日照時間等によって飛散時期が異なります

1月～5月に飛散

スギ、ヒノキ、
マツ、ブナ、コシ
など樹木の花粉



3月～10月に飛散

シラカバや
カモガヤ、ホソムギ、
ハルガヤなどの
イネ科の花粉



8月～10月に飛散

ブタクサ、
ヨモギなどの
キク科の花粉



花粉症の症状(目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状)が現れたら、自己流の治療(市販薬を飲む等)ではなく、まず医療機関を受診しましょう。どの花粉が原因となってアレルギー反応を起こしているのかを知ることが大切なことです。

予防のポイント

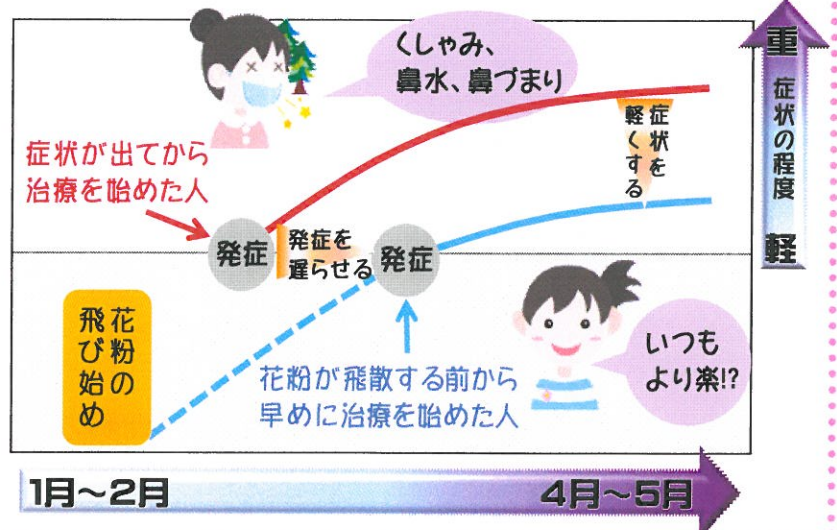
①花粉が飛散する前にブロック

花粉が飛散する前に薬を飲むことで、症状が出現するのを遅らせたり、軽くすることができます。(使用する薬の種類は、症状や重症度等によって異なります)

②花粉が飛散したら玄関でブロック

外出時の帽子やマスク・メガネ等を着用することで、体に付く花粉の量が減少します。また、帰宅後は衣服に付いた花粉をよく払いましょう。

そして、洗顔・うがいも忘れずに!



チャレンジ・ザ・禁煙

タバコが花粉症を悪化させる!?

タバコの煙に含まれる化学物質は、鼻などの粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させることがあります。今から始まる花粉症対策に加えて「禁煙」に取り組むにはとても良いタイミングと言えます。



《編集後記》

今年の花粉飛散量(スギ)は例年並みと言われていています(環境省 花粉情報サイトより)。栃木県の飛散予測時期は2月10日ごろです。十分に対策をして目・鼻スッキリで過ごしたいですね。

スタッフ 一同

(財)宇都宮市医療保健事業団 検診センター

TEL 028-625-2213