



花粉症と上手く向き合って春を楽しもう！

いよいよ3月。うららかな春の風を胸いっぱい吸い込んで…とりたいところですが、花粉症の人にとって春の風は花粉を運んでくる憂鬱な風。胸いっぱい吸い込むとさまざまな不快症状を引き起こしかねません。春を憂鬱に感じてしまう花粉症のみなさま、少しでも春を楽しめるように、花粉症と上手く付き合っていきましょう。

<花粉症対策>



①マスクの着用

マスクを着用することで花粉を吸い込む量が1/3～1/6に減らす効果があるとされています。



②外出を避ける

花粉が特に多い日は外出は避けるか行先を考えましょう。気温が高い日や空気が乾燥して風が強い日などです。天気予報や天気アプリを活用していきましょう。



③メガネをかける

目に花粉が付着すると目のかゆみ、充血を引き起こします。通常メガネでも、使用していない状態から比べると花粉の量は40%減少し、花粉症用メガネではおおよそ65%減少するとされています。



④手洗い・うがい・洗顔

体に付着した花粉を落とすと効果的です。手洗い・うがいはウイルス対策でよくされると思いますが、目がかゆい時などは洗顔して目の周りの花粉を落とすとよいでしょう。外出先では、涙の成分に近い点眼液で花粉を洗い流してもよいと思います。

⑤免疫力を上げる

免疫力が低下すると花粉症にかかりやすくなります。免疫力を高めるには、睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動、そして、ストレスコントロールが有効です。

