

ドレミ薬局だより

2013年3月

今回のテーマ～ 花粉症 ～

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の症状はとてつらく、日常生活に必要な集中力や判断力を低下させ、仕事や家事などにも大きな影響を及ぼします。

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう！



家の中での花粉症対策

1. ドア・窓を閉める

きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

2. 掃除はこまめに

床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。



就寝時の花粉症対策

1. 布団を外に干さない

どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。

取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団表面を掃除機で吸うと効果的です。

2. 枕元の花粉を拭き取る

寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

花粉情報の要注意日

- 1, 天気が晴れまたは曇り
- 2, 最高気温が高い
- 3, 湿度が低い
- 4, やや強い南風が吹き、その後北風に変化した時
- 5, 前日が雨

外出時の花粉症対策

1. 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

2. 外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。

3. 外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけ、コートもツルツルした素材を選びましょう
(ネックウォーマー・ストールは×)

4. 帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらっておきましょう。

5. 帰宅後は洗顔やうがいを

毎日の習慣として心がけましょう。

Q.花粉が最も落ちやすい生地の素材は？

- 1, フェア
- 2, スウェード
- 3, フリース
- 4, デニム
- 5, シルク
- 6, レザー

答え, 4(デニム)

※最も落ちにくい素材はフリース



花粉症の治療は、症状が出る前の早めの時期からの対策が肝心です。

疑問点・質問等がございましたら、お気軽に当薬局の薬剤師まで！

ドレミ薬局 さつき台

TEL:0743-85-6785