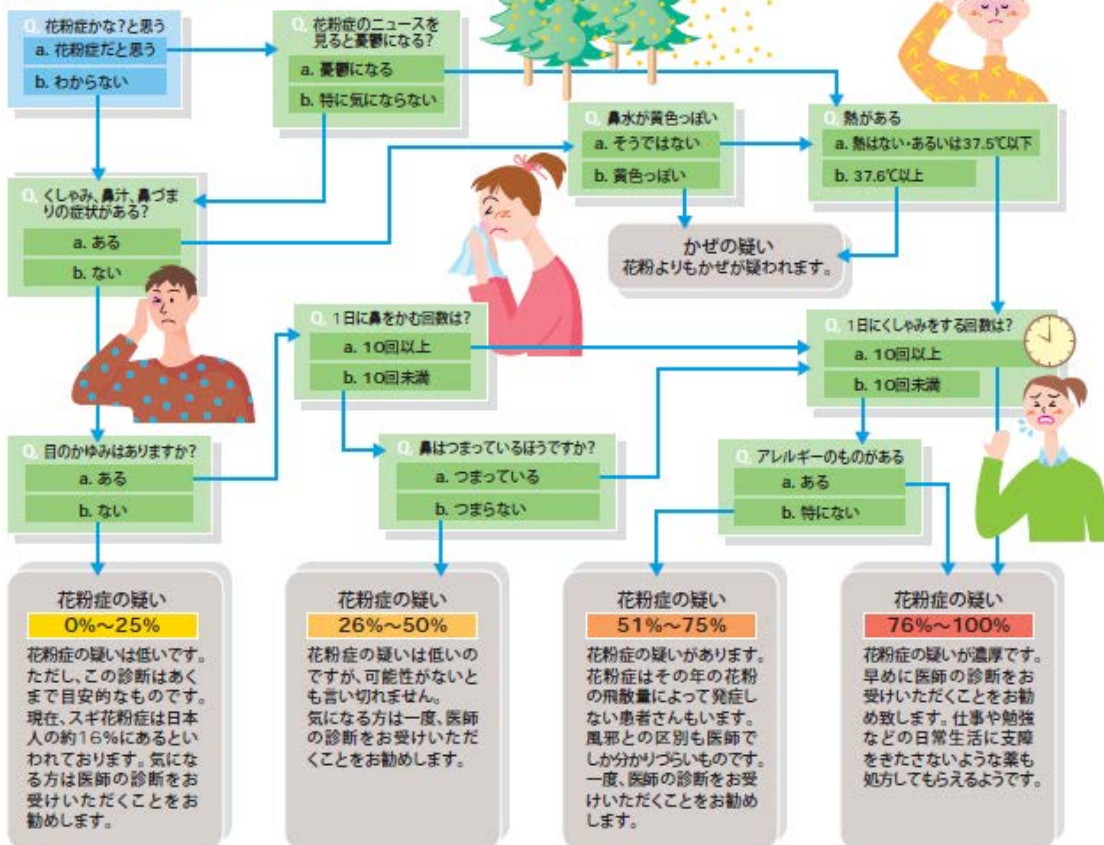


花粉シーズン到来

日本気象協会の予測によると、今年は東北から近畿、四国地方までの広い範囲で前シーズンの花粉飛散量を上回る見込みだそうです。花粉症は花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を引き起こします。症状が起こる時期は人によって様々です。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさ飛ばないと症状が出てこない人もいます。下表は、花粉症症状の強さが4段階で把握できます。ご自身の重症度の確認・対策にご活用ください。

★質問の回答を選択し、伸びている矢印の先へ進んでください★

図1 あなたは花粉症? かんたん診断



※この診断はあくまで、目安的なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

★★★★ 花粉を避けて花粉症対策 ★★★★★

- ・花粉情報に注意する
 - ・飛散の多い時の外出を避ける
 - ・飛散の多い時は窓や戸を閉めておく
 - ・掃除を励行する
 - ・毛縫物などのコートは避ける
 - ・帰宅時は衣服や髪をよく払う
 - ・帰宅後に洗顔、うがい等行う
 - ・外出時にマスク、メガネを使う
- など挙げられますが、**マスクとメガネ**が効果的です!

下表は目と鼻に入る花粉数の比較がまとめられたものです
通常のマスクとメガネでも効果が期待できることがわかります

| | 鼻の中の花粉数 | 結膜の上の花粉数 |
|--------------------|---------|----------|
| マスクなし メガネなし | 1,848個 | 791個 |
| 通常のマスク 通常のメガネ | 537個 | 460個 |
| 花粉症用マスク 花粉症用メガネ | 304個 | 280個 |

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕

★★★★ 体質を改善して花粉症対策 ★★★★★

- ・バランスのとれた食事と十分な睡眠で免疫力を高める事が重要
 - ・目や鼻の粘膜を傷つけるタバコは避けて下さい
 - ・症状緩和にオススメで今年注目されているのは「ヨーグルト」
- ヨーグルトに含まれる乳酸菌・ビフィズス菌が腸内環境を整えます
※腸内環境が改善されると免疫力が高まることが知られています
即効性があるわけではなく、継続して摂取する事で体質改善につながります

参考文献:2018年花粉飛散予測(日本気象協会)・的確な花粉症の治療のために(厚生労働省ホームページ)

資料のバックナンバーは弊社ホームページ(<http://terada-pharmacy.co.jp>)

「健康情報」の「過去配布資料はこちら!」のページからご覧頂けます☆