

3月

花粉症にひとりで！

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 山地 マミさん

春は誰もが心待ちにする季節ですが、花粉症の方々にとっては悩ましい季節の到来です。

花粉症は、主としてアレルギー性鼻炎症状を示す病気です。

アレルギー性鼻炎は、原因物質(アレルギー抗原)の種類によつて、ダニやハウスダストが原因となる「通年性アレルギー性鼻炎」と、花粉が原因となる「季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)」に分けられます。いずれの場合でも病院を受診し、医師の指示のもとで薬を処方してもらいましょう。しかし、アレルギー性鼻炎で苦しまないためには、薬だけに頼るのではなく生活環境を見直すことも大切です。

★家の中はいつも清潔に！

- ・ほこりがたまらないように、まめに掃除を。
- ・じゅうたんや畳などはダニが繁殖しやすいので、避けて。
- ・ふとんはよく干したり、乾燥機を用いて。
- ・浴室や押入れなどにはカビが繁殖しないように！
- ・空気清浄機などを用いて換気に注意。
- ・冷暖房機のフィルターの掃除もお忘れなく。

★アレルギーを回避しよう！

- ・鼻粘膜を刺激するタバコや線香の煙、自動車の排気ガス、殺虫剤、ガスや灯油による暖房は、注意！
- ・外出先から戻ったら、手、目や鼻をよく洗い、うがいを！

★体に抵抗力をつけよう！

- ・風邪をひかない。
 - ・過労やストレスを避ける。
 - ・規則正しい生活を心掛け十分な睡眠をとろう。
- 症状をやわらげ、不快な季節を少しでも楽に乗り切りましょう。

健康診断のご相談は、

屋島総合病院 健診課 (TEL) : 087-844-4666

滝宮総合病院 健診課

厚生連健康管理センターかがわ (TEL) : 087-876-2245

右記まで、よろしくお願いたします。