

《 花粉症の予防法 》

① 外出時はできるだけ花粉を避けましょう

- マスクやメガネを使用することで、体内へ入る花粉量を 1/3~1/6 に減らすことが出来ると言われています。また、保湿・保温することも症状緩和につながります
- 外出は花粉の飛散がピークとなる**昼前から午後3時頃**をなるべく控えましょう
- 外出時の服装は花粉が付着しやすいニット・ウール類よりも綿や 化学繊維などなるべくスベスベしたもののほうが良いでしょう



② 室内の花粉量を減らしましょう

- 外出先から戻った時は玄関先などで服などについた花粉を払い落しましょう。また、すぐにうがい・手洗いをしましょう
- 晴れて風の強い日中は出来るだけ窓やドアは閉めておきましょう。換気の際のコツは開窓の幅を10センチ程度にしレースのカーテンを使用することです（浸入する花粉量を 1/4 に減らすことが可能です。）
- 掃除をするときは花粉を舞い上げないように床や畳の拭き掃除をしてから掃除機をかけましょう。カーテンやソファなども掃除機をかけ、家具類は濡れた雑巾で拭きましょう
- 洗濯物は部屋干しがお勧めですが外で干した際はよく花粉を払い落としてから取り込みましょう
- 室内に漂ってる花粉を取り除くには空気清浄機の使用が効果的です



③ 生活習慣を改善しましょう



→栄養バランスの良い食事を摂るようにしましょう。（甘いものや肉類中心の高タンパク質な食事はアレルギー反応を悪化させるといわれています。お酒やたばこ・香辛料などは粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させます。）

→睡眠を十分にとりストレスを溜めないようにしましょう（疲労は自律神経を過敏にしアレルギー反応をおこしやすくなります）