



診療所だより ～やまゆりの風～ 花粉の時期がやってきました！

草木の花粉が飛来する時期になりました。今回は『花粉症』についてお話します。

花粉症とは？

スギなどの植物の花粉が原因となっておこるアレルギーの一種です。私たちの体には、病気を引き起こす異物(ウイルスや細菌など)から体を守ってくれる『免疫』という仕組みがあります。

その『免疫』が、鼻や目から侵入する花粉などを追い出すために過剰に反応し、症状が出現するのが花粉症です。



症状は？

鼻の症状…くしゃみ・鼻水・鼻づまり
目の症状…目のかゆみ・充血・涙など



治療時期

症状が軽いうちに治療を始めることで、症状が出るのを遅くしたり、症状を軽くできる可能性があります。症状を自覚した時は、早めに外来受診をしましょう。また花粉症の方は、花粉が飛び始める前に主治医へ相談しましょう。

自分でできる対策方法は？

- 日常生活では花粉情報に注意しましょう。
- 外出時は、できるだけマスクや眼鏡を用いて、花粉を鼻や目から取り込まないようにします。
- 帰宅時は、衣服や髪についた花粉を玄関の外でよく払ってから家に入りましょう。
- 帰宅後は、手洗い・洗顔・うがいをしましょう。
- 布団や洗濯物の外干は避け、掃除は特に窓際を念入りに行い家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。



福島町国民健康保険診療所 やまゆりクリニック
TEL 47-3101