

# ふぁみくり通信

発行 平成31年3月号

八戸市城下4丁目11-11

はちのへファミリークリニック

3月となりました。だんだんと寒さが和らいできましたが、季節の変わり目ですので、油断せずに、インフルエンザ&風邪対策をし、元気に新年度を迎えましょう！

また、春のおとずれとともに、花粉症・アレルギー性鼻炎の発症時期でもあります。今回は、アレルギーについてのお話を掲載しました。

## アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎の3大症状

1. くしゃみ
2. 鼻水
3. 鼻づまり

通年性

季節性



アレルギー性鼻炎は季節性と通年性に分けられます。

季節性の多くは花粉症ですが、通年性はハウスダスト（室内塵、ダニなど）が原因です。

### ●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

### ●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て。コートもツルツルした素材を選びましょう。

### ●玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

### ●ドア・窓を閉める

こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切なポイント。気をつけましょう。

### ●外出したら、洗顔やうがいを

体に付いた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

### ●洗濯物、布団にも注意を

花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる場合があります。外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落として。

### ●掃除はこまめに

室内にもかなりの花粉が侵入。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。