

かふんしょう の き
花粉症を乗り越えよう！

ふゆ お ちか あたた ひ ふ き かふんしょう
 冬が終わりに近づき、暖かくなる日が増えるとともに気になるのが花粉症。

ことし きたにほん ひがしにほん れいねん りょう おお よそう
 今年は北日本、東日本で例年より量が多くなると予想されています。

はや たいさく かふんしょう の き
 早めの対策で、つらい花粉症を乗り越えましょう！



かふんしょう
花粉症とは

スギやヒノキなどの特定の花粉が、鼻やのど、目の粘膜について時にアレルギー反応
 が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を起こすのが
 「花粉症」です。

仕事に集中できない
 だけでなく、睡眠不足・
 判断力・記憶力の
 低下を招きます



かふんしょう の き
花粉症を乗り越えよう！ その①花粉情報を活用する

かふん と じき めやす
 花粉が飛ぶ時期（目安）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	スギ花粉										
		ヒノキ花粉									
		イネ科（カモガヤ、ハルガヤなど）									
							ブタクサ、ヨモギ				

もっと かふんしょう はっしょう じき
最も花粉症を発症しやすい時期

かふん と はじ じき りょう かふん おお ひ ちいき じかんたい じょうほう にほんきしょう
 花粉が飛び始める時期や量、花粉の多い日や地域、時間帯などの情報は、日本気象

きょうかい ホームページ かくにん がいしゅつけいかく やくだ
 協会のHPなど、メディアから確認できます。外出計画などに役立てられます。

花粉症のき 花粉症を乗り切ろう！その②花粉を室内に持ち込まない



日の出とともに雄花から放出された花粉が風に乗って都市部に

やってくるタイミングである「正午」と、上空高くまで舞い上がった

花粉が地表付近まで降りてくる「日没前後」は、1日の内でも一番

花粉が空気中に多い時間帯になります。花粉を室内に持ち込まない

ようにすると、吸い込む量を減らすことができます。



*** 外出は花粉量が少ない時間帯にする**

*** マスク、帽子、めがねを使う、外出後は家の中に入る前に花粉を落とす**

*** 洗濯物はなるべく部屋干しし、花粉を引きよせてしまう静電気が**

発生しないよう、柔軟剤を使う



花粉症のき 花粉症を乗り切ろう！その③つらい症状が出ないようにする

規則正しい生活を送り、免疫力を上げて体調を整えておくことが何より大切です。

鼻炎、目のかゆみなど一度症状が出てしまうと粘膜がどんどん敏感になり、症状

が強く出やすくなってしまいます。

我慢せず早めに耳鼻科や眼科を受診して治療を開始すると、

軽い症状で抑えられます。人にもよりますが、眠気などの

副作用が出にくい薬もあるので、自己判断せず専門医に

相談して自分に合った薬を処方してもらいましょう。



私は花粉が飛ぶ時期に目がかゆくなったり、鼻血が出る時があります。

ひどくなった時は、薬を飲むようにしています。

