

くしゃみ・鼻水

目のかゆみ...

その対策は？



アレルギー反応はすぐには止められません。
適切な薬物治療が必要となりますが、その原因(アレルゲン)を身のまわりから減らすことでアレルギー症状の予防・軽減が可能です。

季節性アレルギー対策 花粉の除去・回避

対策 花粉情報に注意しましょう



対策 花粉を家に入れないようにしましょう



飛散の多い時は外出を控え、家の窓・戸を開けておきましょう

対策 花粉が体につかないようにしましょう



外出時にはマスク・メガネ・帽子などを着用し、毛織物のコートは避けましょう
帰宅時には衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをして鼻をかみましょう

日常におけるアレルギー対策

対策 規則正しい生活で健康に注意しましょう



対策 毎日こまめに掃除をしましょう



排気循環式の掃除機を使いましょう
1回20秒/m²の時間をかけ、週2回以上掃除をしましょう

対策 医師の指示をよく守り、適切な薬物治療を行ないましょう



対策 通気をよくしましょう



部屋の湿度を50%、室温を20-25に保つ努力をしましょう

通年性アレルギー対策

対策 ダニのすみかを減らしましょう



布製のソファ、カーペット、畳はできるだけやめましょう

対策 ペットは屋外で飼い、寝室に入れないようにしましょう



床のカーベットはやめ、フローリングにしましょう
なるべく飼わないようにしましょう

対策 布団はこまめに干しましょう



ベッドのマット、布団、枕にダニを通さないカバーをつけましょう

アレルギー対策としては、アレルゲンを取り除くことが一番です。
アレルゲンを特定されたい方は、医師へご相談下さい。