

まんぼう通信



令和4年4月1日 No.87

皆さま、こんにちは！

いよいよ4月！うららかな春の風を胸いっぱい吸い込んで！と言いたいところですが、花粉症の方にとっては花粉が飛び交う嫌な時期ですね。

少しでも春を楽しめるよう、花粉症を知り、上手に付き合っていきましょう！

“花粉症”と“風邪”の見分け方は？

「鼻水」を観察しましょう。

風邪では、数日で黄色くドロっとしたものに变化していくことが多いです。数日経っても、透明でサラッとしていれば花粉症の可能性が高いでしょう。

花粉症とのつきあいかた

原因は花粉なので、症状を和らげるには、**花粉を防ぐこと**が重要です。新型コロナウイルス感染対策とも共通する部分がありますね！

マスク

吸い込む花粉を約 $1/3 \sim 1/6$ に減らすことができます。マスク内側にガーゼを当てると更に減らせます。



メガネ

普通の眼鏡で40%、花粉症用メガネで65%程度眼に入る花粉量が減少します。コンタクトレンズはアレルギー性結膜炎の症状を増幅する可能性があります。



服装

花粉が付着しやすいウール素材は避け、つばの広い帽子・手袋で、頭や顔、手を隠し花粉の付着量を減らしましょう。



うがい 洗顔

顔やのどについた花粉を洗い流しましょう。



換気 掃除

窓を薄く(10cm程度)開け、レースのカーテンをすることで室内に入ってくる花粉を約 $1/4$ に減らすことができます。



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324