

はや はじ か ふんしょうたいさく 早めに始めよう！花粉症対策

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室
院長 笠井 創 先生

花粉症は、花粉が体の中に入ること、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が現れるアレルギーです。日常生活の中で、花粉をさける工夫をすることが大切です。

がいしゅつ
外出するときは

めがねをかける

ぼうしをかぶる

かみの毛をむす結ぶ

マスクをする

花粉がつきにくい、つるつるした素材の上着を着る

花粉を家に
入れない
ようにしよう

かえ
帰ってきたら

家に入る前に
服やぼうしについた
花粉をはらい落とす

花粉症の症状が出たら、早めに病院へ！

花粉症であることが
わかっている人は

花粉が飛び始める2週間
くらい前に薬を飲み始めると、
症状が軽くてすみます。

今まで花粉症で
なかった人は

花粉症と症状がにている
病気もあります。花粉症
かどうか調べてもらいま
しょう。

てあら せんがん かふん あら なが
手洗い、うがい、洗顔をして花粉を洗い流す



花粉情報を活用しよう

花粉が多い日は、症状が重くなりやすいのでいつも以上に花粉をさけるように心がけましょう。

- まどをあけないようにする
- せんとく物やふとんを外に干さない
- できるだけ外出をしなないようにする

花粉情報システム「はなこさん」

環境省のホームページで、花粉が飛ぶ量や方向についての最新情報を知ることができます。

※毎年2月から5月ごろ(北海道と東北地方では3月から6月ごろ)



「環境省花粉観測システム(愛称：はなこさん)」
ホームページ
http://kafun.taiki.go.jp/
携帯電話版ホームページ
http://kafun.taiki.go.jp/mobile/
提供：環境省

