



### (参考) 花粉症とかぜの違い



花粉症の症状		かぜの症状
かゆみ 充血 異物感	目	かゆみがない
無色透明。粘度のない鼻水	鼻	黄色っぽい。粘度がある鼻水
かゆみ	喉	痛み
乾いたせき	せき	たんが絡んだせき
平熱～微熱	熱	微熱～高熱
頭痛	その他	頭痛、吐き気、下痢、悪寒



# セルフケアは万全ですか？

花粉症は、医療機関にかかり適切な治療を受けることが最も有効ですが、同時に、ふだんの生活の中でできるセルフケアをしつかり実行することで、症状を軽減し、仕事や日常生活への支障を減らすことができます。

目や鼻から花粉を大量に体内に取り込むと、花粉に対する抗体ができるリスクが高まります。抗体ができると過敏に反応して花粉症が発症することになるので、症状がない人も花粉の飛散量が多い時期はなるべく花粉を取り込まないよう対策をとっておくことが大事です。

すでに花粉症にかかっている人やかかっている人も、花粉をできるだけ体内に取り込まないことが、現在の症状をそれ以上悪化させないために最も重要です。また、症状がない人も、今後も発症しないために、花粉症の人と同様、花粉をできるだけ体内に取り込まないようにしましょう。

ふだんの生活の中でセルフケアを心掛けることが、症状を和らげたり、花粉症にかかりにくくしたりするなど、快適な生活を送るための最大のポイントです。

#### ●飛散量が多いときは外出を控える

テレビやネットなどで花粉情報のチェックを。

#### ●外出時は、

##### マスク、メガネ、帽子を忘れずに

コンタクトレンズは眼に炎症などを引き起こすことがあるので、メガネに替えた方が安心。

#### ●帰宅時は、

##### 家の中に花粉を持ち込まない

玄関前で衣服や髪についた花粉を払い落とし、すぐに、うがい、鼻をかみ、洗顔。

#### ●外出時は、花粉の付きにくい服装で

ウールなどの毛織物は避け、綿や、ポリエステルなどの化学繊維などにする。

#### ●窓の開閉に注意、室内はこまめに掃除

レースのカーテンをすれば、侵入する花粉の量を約1/4に減らせる。

#### ●布団や洗濯物はできるだけ室内に干す

外に干した場合は、掃除機をかけるなど花粉を取り除く工夫を。

ポイントは花粉を  
できるだけ体内に  
取り込まないこと

花粉を体内に  
取り込まないためのセルフケア

