



花粉症について

スギ、ヒノキなどの花粉によって、くしゃみ、目のかゆみや涙、鼻水等で花粉が飛散する時期は苦しくて眠れないなど、つらいものです。

予防と治療について

予防策は？

① お出かけの際の対策！

◆花粉症用のマスクで体内に花粉が入るのを防ぎます。

マスクを選ぶポイントとして

- (1) マスクはつけたときに端にすき間ができないもの。
- (2) マスク本体や、中のガーゼをマメに取替えられるもの。
- (3) 目の細かいカット率の高いもの。

◆サイドから花粉が侵入するのを防ぐ花粉防止グラスやゴーグルも有効です。

② お部屋での対策！

◆掃除機や空気清浄機、暖房器具のフィルターをきれいにしておきます。

◆換気口など外気の取り込み口にフィルターをつけて花粉をカットします。

治療は？

① 保存的治療があります。

内服薬や点鼻薬の治療になりますが、まずは、**お近くの耳鼻咽喉科の診療所で**診てもらってください。

② 外科的治療があります。

保存的治療で効果がなく外科的な処置が必要な場合、レーザー治療や下甲介切除があります。**診療所からの紹介のうえ**、病院で治療する場合があります。

花粉が飛散する時期の前から花粉症の準備はお早めに！