

花粉症対策

# セルフケアで 予防する心がけが 大切です

毎年、多くの方が悩まされている花粉症。今年も花粉が多く飛散し、患者数は今後も増加する見込みです。国民病ともいわれている花粉症の予防には、自分自身でしっかりとセルフケアを心がける姿勢が大切です。

- ➡ 花粉症はアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。
- ➡ 春のスギ花粉のほか多くの種類が年間を通して飛散しています。
- ➡ 花粉症の症状があると気分がすぐれず、生活や仕事にも影響します。

## 予防のポイント

なるべく花粉にさらされない生活をする

全身の体調管理に気をつける

- 飛散の多い日は窓の閉開に注意し、外出は控える。
- 外出する場合は自分に合ったマスクやメガネを使用する。
- 帰宅時は服や髪を払って入室し、洗顔とうがいをする。

- 過労や睡眠不足だと悪化しやすいので注意。
- 規則正しい生活、バランスのとれた食事、禁煙を心がける。

※花粉症の症状があらわれたら、早めに受診しましょう。ジェネリック医薬品なら薬代も軽減できます。

花粉症対策についての詳しい情報は厚生労働省ホームページ「的確な花粉症の治療のために」をご覧ください。

的確な花粉症の治療のために

検索

健康保険のみらいをみんなで作る/

あしたの健保プロジェクト

