

花粉症（アレルギー性鼻炎）

■基本対策 10カ条

- その1 花粉情報に注意しましょう。
- その2 飛散の多いときの外出をなるべく控えましょう。
- その3 外出時にマスク、メガネを着用しましょう。
マスク着用によって・・・
花粉症用マスクで吸い込む花粉症は 1/6 に減ると言われています。
普通マスクで吸い込む花粉の量は 1/3 に減ると言われています。
- その4 表面がけばだった毛織物などのコートの使用はなるべく避けましょう。
- その5 帰宅時、玄関前で衣服や髪の毛をよくはたいてから家の中に入りましょう。
- その6 洗顔、うがいをし、鼻をかみましょう。
鼻うがい・・・
生理食塩水を鼻から出して口から出します。
「あー」と声を出しながらやるとむせにくいでしょう。
- その7 飛散の多いときは窓、戸を閉めておきましょう。
換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめましょう。
- その8 飛散の多いときのふとんや洗濯物の外干しは避けましょう。
外での洗濯干しは夜間から朝 9 時までにしなさい。
昼間は室内干しが良いでしょう。
- その9 掃除機ではなく拭き掃除で舞い上がりを防ぎましょう。
特に窓際を念入りに掃除しましょう。
- その10 加湿を心がけましょう。湿度 60%が理想です。