

花粉症予防

3つの鉄則

花粉症にかかるとクシャミ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が表れ、重症化すると集中力や判断力が低下し、工作中・通勤中のケガにつながる場合があります。花粉症予防のポイントとして知られる"3つの鉄則"について確認しましょう。

●●●花粉症予防 3つの鉄則とは? ●●●

1.吸わない

顔にピッタリ合うマスクを着用すると、花粉の吸い込む量を約1/3～1/6程減らすことができます。また、マスクの内側にガーゼを当てる（インナーマスク）と、鼻に入る花粉量が更に減少するため効果的です。



2.付けない

メガネをかけると目に付着する花粉量を約40%減らすことができます。花粉症用メガネは約65%減と更に効果的です。帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を行い、顔や手に付着した花粉を洗い流しましょう。



3.持ち込まない

服に付着した花粉を室内へ持ち込まないよう表面がツルツルした素材（綿・化学繊維など）の服を着ると効果的です。また、家へ入る前に服をはたき表面に付着した花粉を落とすことも大切です。



洗濯物は部屋干しがオススメ。専用の洗剤で生湯きによるカビ・ダニを対策すること、柔軟剤で服の滑りを良くすることがポイントです。

日頃からバランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を習慣にしていると免疫機能が正常に保たれ、花粉症予防や症状の緩和につながります。正しい生活習慣を心がけることも意識しましょう！