



3月の安心かわら版



3月の主な行事

3日	： 桃の節句	17日	： 彼岸の入り
6日	： 啓蟄	20日	： 春分の日
14日	： ホワイトデー	23日	： 彼岸の明け

しっかり対策！花粉症

だんだんと暖かくなり春らしくなってきました。
お花見などで外に出る機会も増えていますが
花粉症の予防と治療しっかりしましょう。

●花粉症の予防

- 1. 外出の際には粘膜を守りましょう**
顔にフィットするマスク、眼鏡を装着しましょう。
- 2. 時間帯を考え外出しましょう**
花粉飛散の多い時間帯(昼前後、夕方)の外出を避けましょう。
花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。
- 3. 帰宅したら花粉を家に持ち込まないようにしましょう**
花粉が付きにくく露出の少ない服装を心掛け手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。換気を工夫し、洗濯や布団の外干しを控えましょう。

●花粉症の治療

- 4. 対症療法**
内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれ組み合わせて花粉による症状を抑えるための治療法です。
抗ヒスタミン薬/鼻噴霧用ステロイドなどがあります。
- 5. 免疫療法(アレルギー免疫療法)**
スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにしてスギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。医師の説明を受けた上で花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年の内服薬が必要です。
- 6. 受診のタイミング**
毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには医療機関や薬を準備し使用を開始しましょう。
飛散開始時期や症状がごく軽いつきからお薬の使用を開始することで症状が抑えられることがわかっています。
なお、これまで花粉症と診断されていなくてもくしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は早めに医療機関で花粉症かどうかの診断を受けましょう。

秩父支店スタッフ ~よろしくお願ひします~



レジアスインプクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録お願ひします！