

知って
おきたい

まもなく
シーズン到来

花粉症対策

多くの人を悩ませる花粉症。春にはスギやヒノキの花粉がピークを迎えるため、毎年苦しい思いをしている人は早めの対策が肝心です。花粉症ではない人も、急に発症する可能性があるため、どのような対策をしたらよいか、あらかじめ学んでおきましょう。花粉症の最新の治療法についてもご紹介します。

忙しくて病院へ行けない

症状が軽い

場合などは

市販薬を上手に活用

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含み、効果が高く、眠気などの副作用が少ない薬が薬局・ドラッグストアなどで「スイッチOTC医薬品」として販売されています。**花粉の飛散開始時期から、または花粉症の症状が出はじめたら、早めに抗アレルギー成分の入った内服薬などを使用**しておくと、症状をやわらげることができます。購入の際は薬剤師に相談してみましょう。

※各医薬品の添付文書・注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。



花粉症対策は日常から

セルフケアも大切



花粉症対策は、花粉を体内や部屋に入れないことが何よりも大切です。花粉症ではない人も、花粉を避けることが発症予防につながります。

以下のポイントを参考に、普段から対策を行いましょう。

- コンタクトレンズは避け、花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は、布団や洗濯物は室内干し、または乾燥機を利用する
- 花粉の飛散が多いときは、窓などをなるべく閉めておく
- 外から帰ったときは、家に入る前に衣服や髪の毛についた花粉を払い落とす