

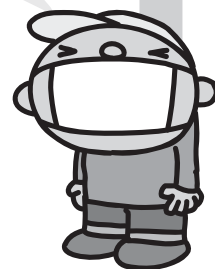
つらい花粉症

こうして乗り切ろう!

花粉症のシーズンがもうすぐやってきます。

現在、国民の4~5人に1人が花粉症であると言われ、
花粉症に悩む人は、なお年々増え続けています。

つらいシーズンをなるべく快適に過ごせるよう早めの対策を心がけましょう。



! 花粉症の悪化・発症を防ぐには

自分でできるセルフケア

花粉症がひどくならないように、体調をととのえ、なるべく花粉を身体や家の中に入れないことが大切です。

また、いまは花粉症でない人も、何かのきっかけで花粉症になる可能性があるの、なるべく花粉に接触しないようにしましょう。

●身体の免疫機能を保つ

睡眠をよくとり、規則正しい生活をこころがけましょう。

●鼻の粘膜を正常に保つ

カゼをひかないこと、お酒を飲みすぎないこと、タバコを控えることが大切です。



●マスク、メガネをする

マスクをすると花粉の量が3分の1~6分の1に、メガネをすると3分の1~4分の1に減ることがわかっています。また、コンタクトレンズは花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させるため、メガネにかえましょう。



●服装にも注意

ウールの衣類は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの化学繊維のものにしましょう。また、帽子をかぶって花粉が頭につくのを防ぎましょう。

●うがい、洗眼をする

鼻からのどに流れたり顔についた花粉を落としましょう。目や鼻を水道水で洗うと粘膜を傷めることがあります。生理食塩水(0.9%の食塩を溶かした蒸留水で薬局・薬店で購入できます)を使用しましょう。

●なるべく外出をひかえる

テレビ、新聞、インターネットなどで花粉飛散量などの情報を集め、花粉が多いときは無駄な外出は避けましょう。

参考 2月中旬頃から開設されます

環境省花粉観測システム(愛称:はなこさん)ホームページ
<http://kafun.taiki.go.jp/>
<http://kafun.taiki.go.jp/mobile/>(携帯電話版)

●花粉を家の中に入れない

外出から帰ってきたときは、花粉を外でしっかり払いましょう。また、花粉の量が多い日・時間には窓の開け閉めも最低限にしましょう。



花粉症の治療は早めがポイント

花粉症の一般的な治療方法は、花粉が飛び始める1週間ほど前から始める予防的に服薬を開始する初期療法です。

シーズン前からの治療は、症状が出てから薬を飲むより効果が高く、治療期間も短くなります。早めに受診しましょう。

ジェネリック医薬品もありますので、医師や薬剤師に聞いてみましょう。

家族みんなで 家庭内の 花粉撃退!!

家に入って来てしまった花粉は、
掃除で出来る限り取り除いてしまいましょう。

今人気の重曹や酢を使った
エコクリーニングをご紹介します。

家庭の汚れは3つ
～重曹と酢を使い分ける～

ホコリ汚れ
中性

ホコリは、掃除機
や乾拭きないし
水拭きで取り除
けます

アブラ汚れ
酸性

弱アルカリ性なので、
アブラ(酸性)汚れに
効果的

水あか汚れ
アルカリ性

酸性なので、水あか
(アルカリ性)の汚れ
に効果的

●用意するもの●

重曹



水200mlに大さじ
1杯(目安)

酢



薄めないで使う方
法と酢1に水2～3
の割合等がある

- 石けん
- ブラシ
- ぞうきん
- スプレー
(霧吹き)

重曹

カーテン(洗濯機洗いができるもの)

- 1 ●掃除機でホコリを取る。カーテンレールから外したら金具を外す
- 2 ●カーテンをアコーディオン状(蛇腹)にたたみ、洗濯ネットに入れ洗たく機へ
- 3 ●水量は通常の1.5倍にして、洗剤、重曹(30～50g)を入れる
- 4 ●脱水は10秒程度

酢

床(畳)

- 1 ●掃除機等でホコリを取る
- 2 ●バケツ1杯分の水に酢大さじ2を入れた酢水でかたく絞ったぞうきんで畳の目にそって拭く
- 3 ●水分が残らないようにしっかりぞうきんで拭く

重曹

床(カーペット)

- 1 ●重曹水を霧吹きでスプレーする
- 2 ●5分ほどおいてから掃除機をかける

酢

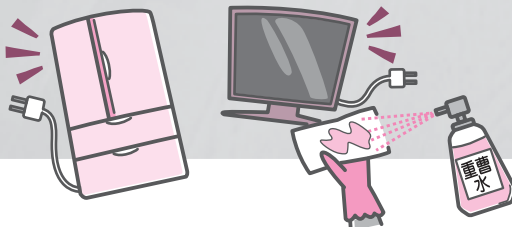
床(フローリング)

- 1 ●掃除機でホコリを取る
- 2 ●バケツ1杯分の水に酢大さじ1を入れた酢水をスプレーする
- 3 ●ぞうきんで拭く

重曹

パソコン・テレビ(画面以外)・冷蔵庫などの家電製品(電源を抜いておく)

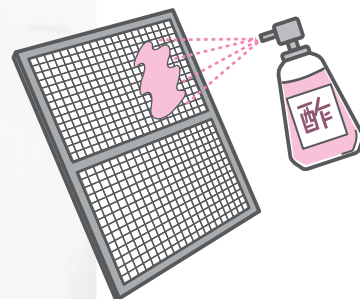
- 1 ●ぞうきんに重曹水をスプレーして拭く
- ※比較的水に強い冷蔵庫や炊飯ジャー等は最後に水拭きするときれいになります。



酢

網戸

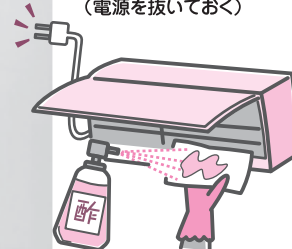
- 1 ●ブラシ(掃除機でも)でホコリをはたいて、汚れを落とす
- 2 ●酢水をスプレーする
- 3 ●ぞうきんでサッシ部分までくまなく拭く



酢

エアコン

(電源を抜いておく)



- 1 ●外側のカバーを掃除機でホコリを取る
- 2 ●外側のカバーを酢水で拭く
- 3 ●フィルターを取り外し掃除機でホコリを取る
- 4 ●フィルターを石けんで洗う(よく乾いてから取り付ける)
- 5 ●エアコン内部も酢水で拭く