

今日の豆知識

花粉症について

花粉症はつらいですね。
主な症状は右の通りです。
風邪と似ているからややこしい
ですが、違いがあります。
主な症状以外にも、鼻水のか
み過ぎや鼻づまりで「頭痛」が
出ることもあります。



《予防方法》

- ① 天気予報の花粉の飛散情報を見て外出を検討する
- ② 外出時には花粉が付きにくいように下図のような服装
- ③ 帰ったら屋外で服をはたいて花粉を落としてから入室する
- ④ 顔や髪の毛など花粉をしっかり洗い流す
- ⑤ 外に洗濯物や布団を干さない。午前中に掃除を済ませる
- ⑥ 抵抗力をつけるため規則正しい生活を送る(睡眠・食事)



※春だけじゃない！原因の花粉は1年中！



●日本の花粉症の原因植物

主な原因植物	飛散時期												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
春 スギ(スギ科) ヒノキ(ヒノキ科) ハンノキ(カバノキ科) シラカンバ(カバノキ科)													スギ
初夏 スズメノテッポウ(イネ科) カモガヤ(イネ科) ホソムギ(イネ科) ハルガヤ(イネ科) オオアワガエリ(イネ科) イネ(イネ科)													オオアワガエリ
秋 ブタクサ(キク科) ヨモギ(キク科) カナムグラ(クワ科)													カナムグラ

お問い合わせはこちらまで

訪問看護 | ハビ | ステーション
和気あいあい

千葉県柏市松葉町7-26-5 エLEGANCEマンション201号
TEL: 04-7189-8927
FAX: 04-7103-3741
【営業時間】 9:00~18:00 (土日祝休み)