

ふれあい通信

第 348 号

平成 31 年 3 月 1 日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市飾磨区野田町 127

高田姫路南ビル内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

花粉症予防について

関西地方では、2～3月にピークがくるスギ花粉をはじめ、春先は花粉の飛散が増えます。今年の飛散は、例年を上回るとの見込みです。今まで花粉症でなくとも、突然なる可能性もあります。花粉症の知識をもち、予防しましょう。

花粉症のメカニズム

体内に入った花粉を異物と認識して、花粉と戦うためのアレルギー抗体を作



ります。その後、入ってくる花粉が一定量を超えると、アレルギー抗体が花粉と結びつき、体内細胞に刺激を与え、ヒスタミンなどの化学物質が大量に作られます。そしてそれらが、目や鼻に関する知覚神経を刺激し、目のかゆみや鼻水、くしゃみといった症状を引き起こします。

花粉症対策・予防

①できるだけ花粉を避けた外出にする

風が強い晴天の日、最高気温が高い日、

ひとくちメモ



湿度が低く乾燥した日、雨上
減らすことができます。

④生活習慣の改善

りの翌日で晴れた日は、飛散
量が多くなるため、なるべく
外出を控えましょう。家に入
る時は、玄関前で服などにつ
いた花粉を払い落とし、手・
顔・目・鼻を洗い、うがいも
行いましょう。

疲労は、自律神経を過敏に
し、アレルギー反応が出やす
くなります。睡眠をとり、ス
トレスを溜めないようにし
ましょう。

行いましょう。

⑤バランスのよい食事

②服装選びに気を配る

綿やポリエステルなどの
化学繊維の方がウールより
花粉が付きにくい
特徴があります。

高たんぱく質の食事は、ア
レルギー反応が出やすく、乳
酸菌は、症状緩和に効果があ
ると言われています。



③外出時はマスクを着用

吸い込む量を30〜60%に
以上につけ、花粉症か
ら体を守りましょうね！

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

介護サービス相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

福祉総合相談

ご相談は...

姫路市社会福祉協議会

〒672-8040 姫路市飾磨区野田町 127
高田姫路南ビル内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町 151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)