

シーズン到来！

今日からできる花粉症対策

京都自動車健康保険組合

今年は、暖冬に加え季節外れの暖かさが影響し、スギ花粉の飛散開始が例年より早くなりました。今シーズンの花粉の飛散予測は、全国的に例年よりも多い傾向となっており、中でも、近畿・東北・北海道エリアでは特に多くなる見込みです。早めの対策で花粉症をケアしましょう！

あなたは花粉症？かんたん診断フローチャート

スタート

Q.花粉症かな？と思う
a.花粉症だと思う
b.わからない

Q.花粉症のニュースを見ると憂鬱になる？

- a.憂鬱になる
- b.特に気にならない

Q.熱がある

- a.熱はない・あるいは37.5℃以下
- b.37.6℃以上

Q.くしゃみ、鼻汁、鼻づまりの症状がある？

- a.ある
- b.ない

Q.目のかゆみはある？

- a.ある
- b.ない

Q.1日に鼻をかむ回数は？

- a.10回以上
- b.10回未満

Q.鼻はつまっているほう？

- a.つまっている
- b.つまらない

かぜの
疑い

Q.1日にくしゃみをする回数は？

- a.10回以上
- b.10回未満

Q.アレルギーのものがある

- a.ある
- b.特にない



花粉症の疑い
0～25%

花粉症の疑い
26～50%

花粉症の疑い
51～75%

花粉症の疑い
76～100%

花粉に負けない！セルフケアの知恵袋



目がゴロゴロかゆいときには？

眼鏡の着用

普通の眼鏡でも目に
入る花粉は40%減少！



目薬を正しくさす

目薬の容器の先端が
まつ毛やまぶたに触
れないように！



鼻がムズムズするときには？

ワセリンで保護



鼻がつまっているときの寝方



鼻がつまっているときは、つまっている方を下にして横向きに寝ましょう。



のどがイガイガするときには？

マスクで保湿

飲み物を工夫



温かいハーブティーにはちみつを溶かして。
ムズムズをケアする3大ハーブ、ペパーミント・
エルダーフラワー・ネトルがおススメ！



肌がガサガサ荒れるときには？

花粉が肌に触
ないようにする



帰宅後は優しく
洗顔・保湿



気持ちがイライラするときには？

ストレスがたまると自律神経が不安定になり、花粉症の症状を
ますます悪化させてしまいます！

湯船に浸かって
リラックス



家の中ができる
適度な運動を