

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

症状

- ・くしゃみ ・鼻水、鼻づまり ・咳 ・のどの違和感
- ・目のかゆみ ・眼球充血 など

通年性アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

ハウスダストやダニ、カビやゴキブリなどが原因であることが多い。

対策

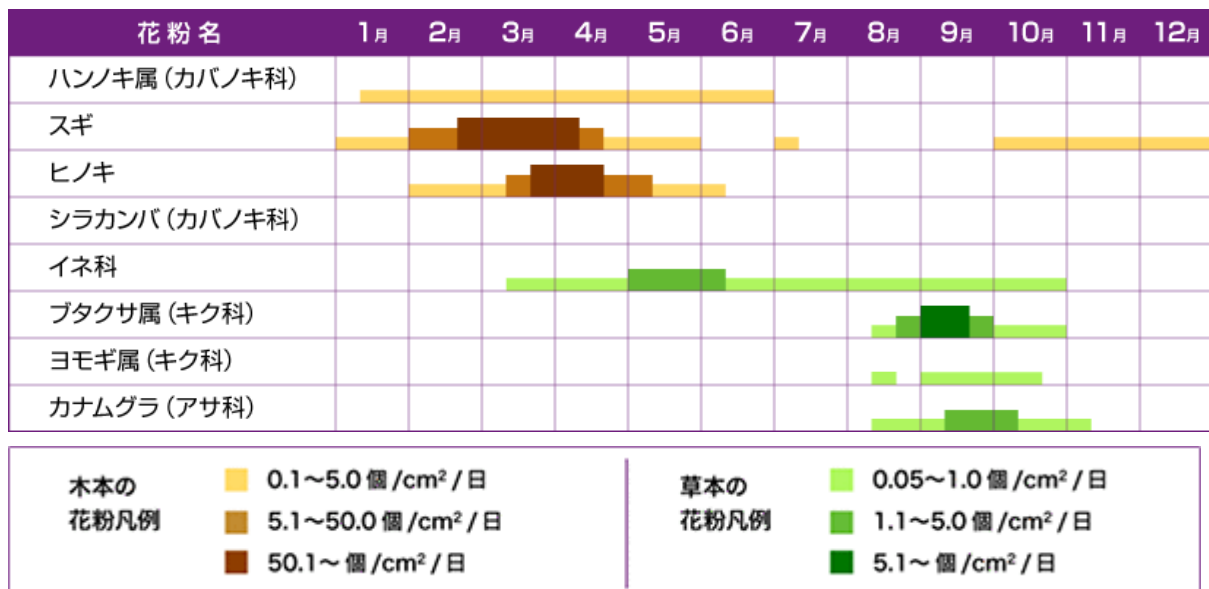
- ・布張りのソファやカーペット、畳を避ける
- ・週に2回以上の掃除機がけ
- ・フローリングなどのホコリのたまりやすい所は拭き掃除の後に掃除機をかける
- ・シーツ、ふとんカバーは週に1回以上洗濯をする
- ・ふとんの湿気を減らす(週に1回以上のふとん干しやふとん乾燥機)

季節性アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

花粉が原因(いわゆる花粉症)であることが多い

対策

- ・花粉不参の多い時の外出を避ける
- ・外出時には、マスクやメガネ、ゴーグルを使用する
- ・表面のけば立った衣類は花粉が付着しやすいため避ける
- ・衣類や髪をよくはらってから家に入る
- ・帰宅後は手洗い、洗顔、うがい、鼻かみをしましょう



※<https://www.allegro.jp/hayfever/calendar.html>より抜粋

花粉が飛び始める1~2週間前から内服・点鼻・点眼などの治療を開始すると、症状を軽症化できます。