



秋の花粉症(ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ)

秋になると季節の変わり目により風邪だけではなく、花粉症もみられ始めます。花粉症は身体の免疫機能が花粉に過剰に反応することで起こるアレルギー疾患です。今回は秋の花粉症対策についてご紹介させていただきます。

【花粉症と風邪の違い ※重複する場合があります】

	花粉症	風邪
鼻水	サラサラ	ネバネバ・黄色・緑色
目	痒み・目やに	症状は少ない
熱	出ない・微熱	感染症であれば熱あり
くしゃみ	何度も	単発～数回
のど	痒み	痛み



花粉症対策 ① ～日常生活～

ポイントは花粉を避ける・吸入しない・家の中に持ち込まない

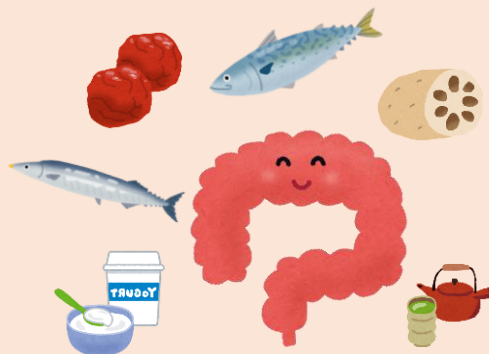
- ・ 外出時のマスク、ゴーグルの使用
- ・ 花粉のつきにくい素材の服を着る(ポリエステル、ナイロン)
- ・ 換気は短時間にする
- ・ 帰宅したらすぐに着替え、鼻洗浄や洗顔を行う



花粉症対策 ② ～食生活～

腸内環境を整える食生活は免疫機能のバランスを保つことにつながると考えられており、花粉症対策の一つとして期待されています。

(梅干し・青魚・れんこん・ヨーグルト・緑茶 など)
日々の食事に取り入れてみましょう！



看護師 清野 ・ 理学療法士 池

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ相馬
リハビリ訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業所つばさケアサポート
福島県相馬市小野字小野迫53番2
TEL 0244-36-1127

Instagram
随時更新
しています！



NH相馬



NH原町



NH亘理



看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682
看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亘理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亘理郡亘理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027