

花粉回避！自己防衛！

花粉症対策

花粉症は、花粉という異物が体内に入り込むことによって、体内の免疫システムが異物に対して過剰に反応することでくしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみや充血等の症状を引き起こします。毎年多くの人が悩まされる症状ですよ…。

顔にフィットする
マスク+メガネを着用する

花粉が付きにくく
露出の少ない服装を心がける

空気清浄機や加湿器を使う

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	粘膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

素材による花粉付着率
(綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100



■ 参考資料：環境省「花粉症対策」

アレルギー症状の予防や緩和が期待できる食材もあります。



ほうれん草



わかめ



昆布



イワシ



サバ



クルミ



アーモンド



味噌



梅干し

こんな日は特に要注意！花粉が多くなる日の条件！

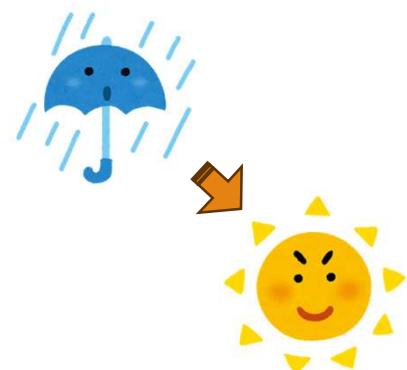
① 晴れて気温が高い日



② 空気が乾燥して風が強い日



③ 雨上がりの翌日



昼前後と**夕方**に多く飛散するので
この時間帯の外出は避けましょう…！