



# 住まいのかわら版 No.29



そろそろ花粉の季節がやってきました。。。  
花粉症の方には つらい時期ですね。(>\_<)

★ 花粉のシーズンを迎えたら……。

逃げるが勝ち！！花粉を寄せつけず、シーズンを乗り切るか。  
そのために知っておきたいことを 紹介します。

★ 《家にいるとき》家風を家の中に入れないことが大切。

1. 風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。  
(換気をするなら、花粉の飛ぶ量が少ない夜間か早朝がよい。)
2. 空気清浄機で 室内の空気をきれいにする。  
(フィルター付の空気清浄機で、花粉をシャットアウト。)
3. 室内の掃除をこまめにする。  
(床・ソファ・カーテンなどは、掃除機で花粉を吸い取る。仕上げはぬれ雑巾で拭き取る。)
4. じゅうたんは敷かない。  
(じゅうたんは、室内に舞い込んできた花粉が付着しやすく、花粉症を悪化させるカビダニの温床にもなりやすい。)
5. 外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込む。  
(洗濯物は、1枚1枚、しっかり花粉を払い落とす。布団は、十分にたたいて花粉を落とし、さらに掃除機をかける。)

1. 風の強い晴れた日は、外出を控えめに。  
(昼前から午後3時ごろから花粉のピーク。)
2. プロテクター付のメガネ、ゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用。
3. 服は、花粉がつきにくいスベスベした素材。
4. 車の通風口に注意。  
(花粉の侵入を防ぐため、通風口は閉じるようにしましょう。)
5. 家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉を払う。
6. 帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。

当社では資材を大事にしています

建築資材の切れ端(ボード・ベニヤ・桧木・角材等)が必要な方は気軽にお電話ください。  
無料でお譲りいたします。  
日曜大工などにお役立てください。



## くらしの ちえぶくろ

★ 花粉症 こんなことに気をつけて。☆^(\*^-°)b

1. 疲れをためない。  
(疲れはアレルギー反応を起こしやすくします。十分に睡眠をとって身体を癒しましょう。)
2. ストレスを解消する。  
(運動などで気分転換をする。血行を良くする運動。水泳など。)
3. 刺激物を避ける。  
(お酒、香辛料などの刺激物は、毛細血管を広げ鼻づまりをひどくする。)
4. 栄養バランスのよい食生活を習慣にする。  
(ファーストフードや インスタント食品のとりすぎに注意。)
5. 皮膚を鍛える。  
(抵抗力が強くなり、過敏な体質を改善できる。乾布摩擦や冷水浴、)

★ 花粉症の治療。

『花粉症の薬』

1. 内服薬  
(くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを抑える成分が入ってるので つらい症状を和らげてくれます。)
2. 点鼻薬  
(鼻水、鼻づまりを速やかにとることができる。)
3. 目薬

★ 2週間前からはじめる“予防法”

花粉症の症状が出る前に 抗アレルギー薬を用いて 症状を軽くすることが出来る。シーズン中の薬の効果をより高めるための“助走”です。病院で診察を受けてください。

★ 減感作(げんかんさ)療法

医師が診察して、原因となる花粉(抗原)を突き止め、その花粉の成分を注射することによって、抗原に慣らしてしまおうという治療法です。『予防接種』のようなもので 現在根治が期待できる唯一の方法ですが、効果が現れるまでに 3~4年。完全に治る人は6割



★花粉症の初期療法★

- ・初期療法とは？⇒花粉が飛び始める前から薬を飲み始めて シーズン中の症状を軽減すること。
- ・いつから始める？⇒花粉が飛び始める2週間前がベスト。
- ・初期療法の利点は？⇒1. 症状の出始めが遅くなる。  
2. 症状が軽くて済む。  
3. 花粉シーズン中に強い薬を飲む量、回数が減る。

★目の洗浄★

- ・朝起きたとき 外出から帰ってきたときに行くと 効果あり。

〈洗い方〉

1. 小さいコップで洗う方法。  
・コップにぬるま湯(38度以下)を なみなみに入れる。  
・コップの縁を眼の下脛に当て 顔を前かがみにしてコップを手前に倒す。  
・ぬるま湯に眼を付け瞬きをする。

・その他 市販されている器具が たくさんあるので 使いやすいものを選ぶのもいいでしょう。  
しかし 細菌等が繁殖し眼に害を及ぼす可能性があるため 消毒を欠かさないようにしましょう。

★眼のかゆみ対策★

- ・塩水(4%程度)をタオル、ティッシュ、脱脂綿等に含ませ 眼のまわりを拭くとよい。  
このとき 注意することは 絶対眼に入らないようにする。

世界でただひとつ、あなただけの部屋作りをしてみませんか？  
お手伝いさせていただきます。

住まいに関することなら、何でもご相談ください。

見積もり無料！

心の住まいづくり 一級建築士事務所

# 中西建設

〒818-0058 筑紫野市湯町1丁目11-1  
TEL(092)922-2777 FAX(092)922-2731