



生活がわら版

花粉症対策



外出時は防衛具装着し、眼・鼻をガードする!

メガネやマスクを装着すると、非装着時と比べて、鼻や眼に入る花粉の数を半分以上に抑えることができます。花粉症用のものはさらに侵入花粉数を減らすことができますが、使い勝手のよい一般的なものでもかまいません。また、コンタクトレンズを使用している人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、花粉飛散期だけでもメガネに替えたほうがよいでしょう。また、市販のマスクを使用するときは、湿ったガーゼを挟み込んで使用すると効果的です。

鼻の中と眼に入る花粉数

…実験的なマスク、メガネの効果



	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常マスク 通常メガネ装着者	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ装着者	304個	280個

ウールの服は避ける!



羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、避けたいものです。

帰宅後は下記のことを励行する



手洗い



うがい



洗顔



上着を玄関ではたく