

## 「花粉症に備える」

春になると、日本に住む多くの方が花粉症に悩まされます。花粉症は、植物の花粉が引き起こすアレルギーで、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが出ます。治ることが少なく、毎年同じ時期に症状が出る人が多いです。とてもつらい病気ですが、対策をすることで症状を軽くできます。花粉症対策の基本を紹介します。

まず、花粉の種類と飛散する時期を知りましょう。日本で最も多い花粉症は、スギ花粉症です。スギは2月から4月に花粉を飛ばします。鼻と目の症状が主です。ほかにも、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーになります。これらの花粉は季節や地域によって飛散する時期が違います。インターネットやテレビで花粉情報をチェックしましょう。



次に、花粉を体内に入れないようにしましょう。花粉は空気中に浮遊しています。外出するときはマスクやメガネを着用しましょう。マスクは花粉症用のものを選び、顔にぴったりとつけることが大事です。メガネは目に入る花粉を半分以下に減らせます。帰宅したときは、服や髪についた花粉を払ってから入室しましょう。できれば、着替えて洗濯し、シャワーを浴びましょう。鼻や目に入った花粉は、鼻うがいや洗眼で取り除きましょう。鼻うがいは食塩水で鼻を洗う方法です。洗眼は洗眼薬で目を洗う方法です。これらは花粉を除去するだけでなく、粘膜の乾燥を防げます。



最後に、花粉症の症状を抑えるためには、治療薬や食事も有効です。花粉症の治療薬には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあります。これらは花粉のアレルギー反応を抑えます。症状に合わせて、飲み薬や点鼻薬、点眼薬などを選びましょう。薬の種類や用法は、医師や薬剤師に相談しましょう。花粉症の予防や対策におすすめの食べ物には、乳酸菌や青魚、レンコンやごぼう、梅干しやチョコレートなどがあります。これらは免疫力を高めたり、アレルギー反応を抑えたりできます。バランスの良い食事を心がけましょう。花粉症は、日本に住む外国人にとっても大きな悩みです。でも、対策をすることで、快適な春を過ごせます。花粉症に負けないように、ぜひ参考にしてください。

・このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら、宮崎県国際交流協会（MIF）までご連絡ください TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512

Email: [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)

・毎日の生活に関して、ご質問、心配事あるいは関心ごとなどありましたら、「みやざき外国人サポートセンター」にご連絡下さい。TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902

Email: [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)