



## 【花粉症対策】

### 花粉症について



花粉症は、鼻腔内や目の粘膜に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水、目の痒みなどの症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

花粉症のピークは、一般的に2月～4月とされており、スギやヒノキがメインですが、秋のブタクサ属をはじめ草本花粉の時期も長いためピークを過ぎても注意が必要です。

今回は、花粉が多く飛ぶタイミングと花粉対策について紹介していきたいと思います。

### 【花粉が多く飛びやすいとき】

雨の日と雨上がり	花粉は雨が降れば地面に落ちるため飛散量は少なくなりますが、雨が上がると遠くから飛散する花粉に加えて地面の花粉も巻き上げられ倍増します。
朝と夕方	日の出から時間とともに気温が上昇するにつれて花粉も目や鼻の高さに浮遊しやすくなることや、夕方にかけて気温が下降するにつれて上空にあった花粉が降りてくると考えられます。

マスク	マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。
ワセリン	綿棒などで鼻の入口1cmほどにワセリンを塗ると、ワセリンが花粉をコーティングして反応を抑えることができます。
花粉用メガネの着用	花粉が目に入るのを防ぎます。
服装	花粉は全身に付着しやすいので、花粉が付着しにくいような表面がツルツルした服を選ぶと良いです。
帰宅時	家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払ったり、すぐに着替えて顔など外気が触れる部分を洗うと良いです。

日ごろから適切な睡眠、食事、運動を行い、規則正しい生活習慣を身につけて正常な免疫機能を保つようにしましょう！

### 私たちがこの記事を書きました！

- 看護師 大橋みか子（駒込営業所勤務）  
看護師大橋みか子です。足立区在住、看護師歴27年目になります。訪問看護を利用する皆様が「よかった」「安心した」と言っていただけ看護を目指します！
- 看護師 青木真唯（町屋事業所勤務）  
はじめまして！今年の1月に入职した看護師の青木です。以前は、循環器専門の病院や整形外科のクリニック、ドライヘッドスパでも働いていました。在宅では病院と全く異なる環境で驚くことも多いですが、日々楽しくやらせていただいています。看護師としても人としても成長していけるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

## 訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて  
サービス提供しております。



## ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

## ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 6名 理学療法士 2名 作業療法士 3名 事務 1名 計 12名(2024年4月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。