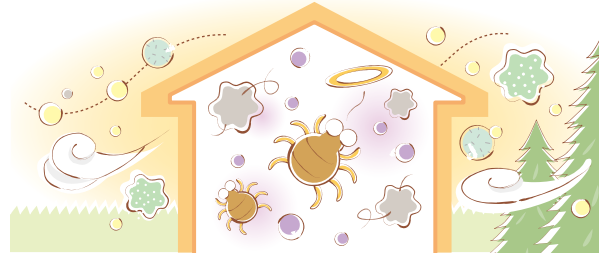


大切な家族の元氣をつくろう!

# 新生活を快適に! 春のアレルギー対策

春一番が吹く頃になると、くしゃみや咳、肌荒れなど何らかのアレルギー症状に悩まされる方も多いのでは。この季節は花粉や黄砂、ダニの死骸など様々な有害物質が浮遊しているので、アレルギー体質の方だけでなく、小さなお子さまや免疫力の低下したお年寄りにも注意が必要です。



## 春のアレルギーの原因は?

●花粉 ●黄砂

●ハウスダスト

温度や湿度、気圧の変化で、大気中に浮遊!

チリ・ホコリ・人の垢やフケ・髪の毛・カビ  
ダニの死骸や糞・ペットの毛・食品カス・繊維

ハウスダストは花粉症を悪化させる大きな原因に!

## アレルギーって遺伝なの?

両親ともアレルギー体質 → 子供がアレルギー体質になる確率 **50%**

両親のうちの片方がアレルギー体質 → 子供がアレルギー体質になる確率 **20%**

遺伝的要因による影響は大きいですが、ハウスダストや食生活、ストレスなど環境的要因によって引き起こされることもあります。

誰もがアレルギー体質になる可能性があります!

CHECK

## 春のアレルギー予防 5ヶ条

- ① 水拭き×掃除機をこまめにする  
浮遊物質の少ない早朝がオススメ!
- ② 布製のものをなるべく減らす  
カーペット・カーテン・クッション...etc.
- ③ 台所・浴室・押し入れはこまめに換気する  
カビは湿度が高いところが大好き!
- ④ アレルギーに良いものを摂取する  
お茶      ヨーグルト      しそ
- ⑤ お酒やタバコ、刺激物は控える

こんな日のこんな時間にご用心!

day

- 晴天で気温が高い日      ● 風の強い日
- 空気が乾燥している日      ● 雨上がりの翌日

- 浮遊物質が舞い上がりやすい、昼ごろ
- 浮遊物質が地面に舞い下りる、夕方ごろ

time

春は風疹やはしかなど感染症も流行する季節。  
手洗い&うがいは忘れずに!



## COLUMN

### 「ペットも花粉に悩んでる!？」

人間の花粉症の症状とは異なり、犬や猫の症状は、皮膚のかゆみや鼻・目などの粘膜に炎症を起こします。散歩帰りのペットの毛は花粉の温床。ブラッシングをして花粉を取り除いてあげましょう。

