

# 仁義なき戦い vs 花粉症

いつもお世話になっております。

季節を移り変わっておりますが、皆様、体調など自覚されていらっしゃらないでしょうか...

私は昨日花粉症疑惑が口責出ております。そこでその実態と対策を調べてみました!  
 (ただの園部でした)

- ◎「花粉症か園部か」問題
- ・くしゃみが立て続けに出る → 花粉症 > 園部の可能性大
  - ・鼻水が透明でサラサラ → 花粉症 > 園部の可能性大
  - ・鼻づまりがひどい → 花粉症 > 園部の可能性大
  - ・目のかゆみがひどい → 花粉症 > 園部の可能性大

- ◎「耳鼻科か眼科か」問題
- ・鼻の症状がひどい → 耳鼻咽喉科へGO
  - ・目の症状がひどい → 眼科へGO
- このほか、内科・小児科・アレルギー科などでも診療可能です。

- ◎「民間療法は効くのか」問題
- ・お茶 → 甜茶やフェーバーレはヒスタミンの作用を和らげるといわれている (効果は不明)
  - ・ヨーグルト → 腸内細菌を変化させ、アレルギーを抑えられるようになるといわれている (効果は不明)
  - ・鼻の穴に塗るクリーム → 花粉をブロックする効果はあると考えられている (効果は明らかになっていない)
  - ・静電気スプレー → 生地によって効果が期待される

結局のところ、とにかく花粉を避ける、除去する、ということが一番良いようです。

- ★ マスク着用 ★ うがい・洗顔 ★ めがねをおる
  - ★ 帽子着用 ★ 毛織物を避け、あべあべした服を着る
- 筆を心に掛けることが、症状を緩和への近道です。

(参考: 厚労省HP 等)



メールマガジン配信希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡くださいませ。

SPを  
見たい...