



平成28年2月28日

## ～花粉症について～

花粉症によって、くしゃみや鼻水、鼻づまりが起こると集中力を欠き、日常生活にも支障が出てします。そして意外と知られていないのが、皮膚に付着するだけでも湿疹の原因(接触皮膚炎と言います)となります。さらに症状が重くなると不眠症の原因にも。今年は暖冬の影響もあり、1月下旬からすでにスギ花粉の飛散が始まっております。今回そんなつらい花粉症シーズンを乗り切るための対策を紹介します。

### 出かける時はマスクとメガネ・帽子の着用を

花粉が飛びやすいのは、晴れや曇りで気温が高い日、また乾燥している日や、風が強い日も要注意。出かける際には、マスクとメガネ、帽子を身につけましょう。マスクは内側を少ししめらせておくと湿度が保たれるのでおすすめです。メガネも花粉対策用のものを使用すれば、眼に入る花粉の量を大きく減らすことができます。もちろん室内に入る際には手洗い・うがい、洗顔や洗眼を徹底しましょう。

### 家の中に花粉を入れない

花粉が多く飛散する時期一番気をつけたいのが家の中に花粉を入れないようにすることです。具体的には、

- ✓ 日中は長い時間窓を開けない
- ✓ 洗濯物は室内に干す
- ✓ 布団などを干した場合も取り込んだ後に掃除機をかける
- ✓ こまめに拭き掃除をする
- ✓ 外出から帰ってきた時は玄関でまず花粉を払ってから室内に入る



等の工夫を行いましょう。普段着る服を表面がさらさらした花粉のつきにくいものにするのも有効です。また、空気が乾燥していると鼻や眼なども乾燥しやすく、アレルギー症状が出やすくなる原因となりますので、室内の湿度を適度に保つことを心がけてください。

当院では花粉症の治療薬を多数取り揃えております(内服外用及び、点眼薬点鼻薬も)。私も愛用しており大変重宝しております。このつらい花粉症シーズンを共に乗り切っていきましょう!



## 美容コーナー

### ☆正しいクレンジング☆

①メインのクレンジングはベースメイクに合わせる  
まずはメイクを落とすことが最優先です。

基本的に、洗浄力の高さと肌への負担は比例しているので、ベースメイクが濃い日と薄い日でクレンジングを使い分けましょう！

③30度前後のぬるま湯を使う

すぐ時の水温は常温に近い状態がベストです！

熱いとしっかり落とせる気がしますが、皮脂が落ちすぎてしまうことがあります。また、冷たいと毛穴が引き締まる気がしますが、クレンジング剤を流しにくくなり刺激残ってしまいます。

④メイクは夜のうちに落とす

メイクは必ず“夜のうち”に落としましょう！！

「今日くらいは平気」と思っていても、肌は刺激を受けやすく溜めやすいので、どんなに眠くとも落としてから寝るようにしてください。



医院：各務原市那加桜町2-368

Tel 383-6800

自宅：各務原市三井北町1-171

Tel 382-1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北） Tel 371-5558

三和皮フ科HP : <http://miwahifuka.org/>