

つら～い鼻水・目のかゆみ…

花粉症 に困っていませんか？



花粉症とは？



花粉症はアレルギー疾患の一つです。鼻や目に侵入してきた物質を自分以外の物質（異物）と判断すると、その異物から体を守ろうとしておこるのが、アレルギー反応です。

花粉症の場合には花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙などの症状が出ますが、治療や予防のための対策をとることにより、花粉症の症状や、症状による生活の質（QOL：クオリティオブライフ）の低下を軽減することができます。

花粉症対策のポイント

マスクの着用

顔にフィットし、息がしやすいものマスクは毎日交換しましょう。



服装

○ 綿、ポリエステル素材

✕ ウールや毛羽のある素材

帰宅時は花粉をよくはらいましょう。



掃除や換気

換気は窓を全開にせず 10cm ほど開けて。
掃除やカーテンの洗濯を定期的に行いましょう。



メガネの着用

メガネは伊達メガネでOK。
コンタクトレンズは刺激になるので避けましょう。



うがいと洗顔

洗顔はかえって目や鼻に花粉が入る可能性もありますので、丁寧に行いましょう。



早めの受診

毎年症状が重い場合は早めに受診しましょう。
治療には対症療法と根治療法があります。



インナーマスクで花粉をシャットアウト！！

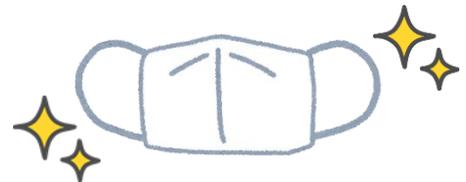
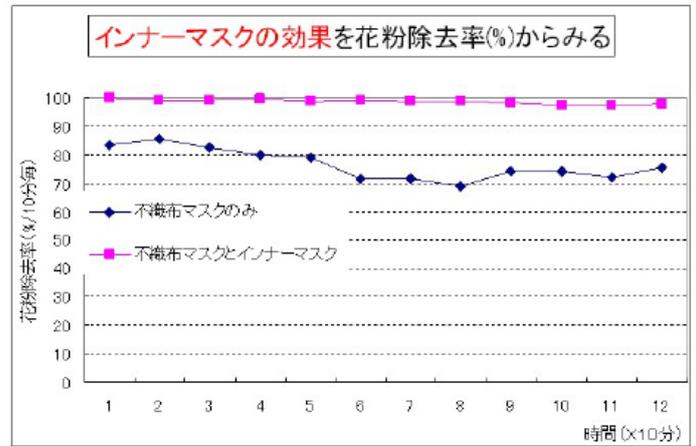
👉 インナーマスクをするとどのタイプのマスクでも花粉を99%以上の花粉を除去できます。



インナーマスクの作成方法

材料：市販のガーゼと化粧用のコットン

- ① ガーゼを縦横10cm程度に切り、2枚用意する。
- ② 化粧用のコットンを丸めて、1枚のガーゼでくるむ（インナーマスク）。
- ③ 市販の不織布マスクにもう1枚のガーゼを4つ折りにしてあてる。
- ④ 鼻の下にガーゼでくるんだコットン（インナーマスク）を置く。
- ⑤ ③のガーゼをあてたマスクを装着する。
- ⑥ 息が苦しい場合にはコットンの厚さを半分にする。



環境省花粉症環境保健マニュアル 2022 より抜粋

四日市市健康マイレージ事業

四日市市健康マイレージ事業とは？

「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上の人

【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口に設置の、健康情報冊子「ARUKU」11ページ～13ページに掲載しています。（リーフレットもあります。）

【申込方法】

申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送するか、右の二次元コードから申請してください。

こちらの
二次元コードから



三重とこわか健康応援カードとは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。

県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

こちらの
二次元コードから



問い合わせ先:発行元

四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291