

花粉症のセルフケア



院長 丹呉英介

今月は、花粉症のセルフケア、特にお子さんのケアについてあげてみたいと思います。

①規則正しい生活とバランスの良い食事：風邪をひいてしまうと花粉症を悪化させます。

②受動喫煙を避ける：副流煙は花粉症の危険因子です。

③テレビなどの花粉情報を利用する：外出の時間帯の調整をして花粉から回避する。

④目や鼻をあまりこすらせない：こすると症状が悪化して

しまいます。
冷たいタオルを目にのせて冷やしてあげて下さい。

⑤衣服についた花粉を家の中に入れない：特にふとん・寝室・ぬいぐるみなどに注意する。

⑥帰宅時には、うがい・洗顔・鼻かみを徹底させる。

⑦洗濯物は室内干しにする。

以上のようなセルフケアにより、「勉強に集中できない・夜眠れない・いらいらする」といった悪影響を軽減できるとされています。ご参考にして下さい。



丹呉眼科

イトーヨーカドー葛西店2F

江戸川区 東葛西9-3-3

TEL / 03-3686-2611

<http://www.tango-ganka.jp>



土・日・祝日 診療

診療受付	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00 ~12:30	○	○	○	/	○	○	○
14:30 ~18:30	○	○	○	/	○	○	○ ~17:30