

その症状、風邪じゃなくて花粉症化も！？

2月～3月の温かくなる季節、くしゃみや鼻水、鼻づまりの症状が出てくる人が増えています。

早めに病院へ！

風邪やインフルエンザが流行する時期でもありますが、もしかしたら、「花粉症」かもしれません。毎年、同じ時期に症状が出ていたり、外に出ると症状が強くなったり、熱はないのに鼻水がくしゃみが続くという場合には、実は花粉症だったということも少なくありません。

	花粉症	風邪
くしゃみ	何回も続けて出る	時々出る
鼻水	透明でサラサラ	黄色や白っぽいことが多い
発熱	ほとんどない、出ても微熱	出ることがある
目の症状	かゆみや充血がある場合が多い	ほとんどない
症状の出方	同じ症状が長く続く	数日でよくなる

「最初は風邪だと思っていたけど、耳鼻科に行ったら花粉症と言われた」、「去年までは花粉症じゃなかったのに、花粉症になった」という人も少なくありません。症状が長引くようであれば、花粉症の可能性もありますので、早めに病院へ行きましょう。花粉症の場合、早めに薬を服用することで、症状をおさえたり、ひどくならないようにすることができると言われています。

この季節になると「花粉症で目がかゆいです」と来室する人も多くいます。かゆいとゴシゴシしてしまいがちですが、まぶたが腫れたり、目が傷ついたりしてしまう原因にもなります。花粉症と診断を受けていない場合には、まずはどうして目がかゆくなってしまっているのか、診断を受けることが必要です。



体の中に入らないようにするために、マスクや花粉用のメガネなどで対策することは、もちろんですが、外から帰ったら、手洗いうがいをしたり、顔を洗ったりということも対策の一つになります。皮膚についていた花粉を洗い流すことで、肌のかゆみをおさえることもできますので、できることをしていきましょう。



持久走週間 がんばっています

2月4日（水）から持久走週間がスタートしました。

みんな一生懸命頑張っています！

