

# 季節のおたより 春

2018. 春

## 花粉症対策

### 【花粉を浴びないようにしましょう】

- ・外出時はメガネ、マスク、帽子の着用を。長い髪は束ねて。

毛織物などは花粉が付着しやすいので避けましょう。家に入る時は衣服に付いた花粉をはらいましょう。

- ・外出から戻ったら、手を良く洗い、うがいをしましょう。
- ・自宅では窓を開けっぱなしにしないようにしましょう。ふとんは室内干しで。

### 【体に抵抗力をつけましょう。】

- ・健康管理も大切です。アレルギーは体調が崩れた時に症状が悪化します。十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙、アルコールも控えめにして適度な運動も取り入れましょう。

花粉症というとスギを思い浮かべますが、その他多くの花粉がアレルギー性鼻炎の原因になっています。症状が現れたら早目に受診してみましょう。

スギ：2月～5月上旬

ヒノキ：3月～5月上旬

イネ科：初夏～

キク科：夏～秋



春は紫外線が強い季節です。

日焼け止めや、日傘による紫外線対策も大事ですが、食べ物による対策もかかせません。

紫外線対策におすすめの栄養素は、ビタミンC。ビタミンCは、シミの原因と言われているメラニン色素の生成と沈着を抑える働きがあるそうです。また、ハリのある肌を作るとされるコラーゲンの生成にも不可欠なビタミンなんだそうです。

紫外線量が多くなるこの時期には積極的に摂取したい栄養素ですね。



お薬手帳は毎回お持ちください

ふれあい薬局千石町店

いつもご利用いただきありがとうございます。