

## 花粉症のあなたに、6つの対策

### 1. 花粉を、家の中に入れない

布団や洗濯物は、なるべく外で干さない。外から入れるときは払う。

服や髪の毛は、家に入る前に払う。

(家族全員でもらわないと、効果が減るようです。花粉症対策は、「家族の絆」を強めるいい機会なのだ。)

### 2. 花粉を身につけない。吸い込まない。

ウールやフリースなど、花粉をつけてしまう素材は避ける。

表面がつるつるした素材の服を着ましょう。

コンタクトではなくてメガネにする。

マスクをする。外出時はもちろん、ほこりでくしゃみが出やすい人は、お掃除のときも。

### 3. 花粉症の増強因子をよせつけない。

アルコール、睡眠不足、乾燥など避ける。

### 4. 花粉の多い日、時間帯は、外出を避ける。

雨上がりの晴れた日、風の強い日は、花粉が多く飛ぶものです。

1日のうちでは、一般的に、昼過ぎと、夕方に多いようです。

### 5. 明日は明日が思いわずらうべし(マタイ伝)

「いやだな」という気持ちが、必要以上に症状を大きくします。「明日はもっと鼻水が出るんじゃないか」などと心配せずに、「今日の症状」をおさえることだけに集中しましょう。あしたの不快を考えず、今だけに集中するだけで、気持ちは半分楽になります。(ま、それで肉体的な症状も減れば、哲人レベルかもしれませんが・・・)

### 6. 早めにお薬をのみだす。

お薬は、症状が本格的に出だす前、早めに服用すると、シーズンを、比較的楽に過ごせます。花粉が飛び出す1週間程度前から(花粉症予報、去年の症状を参考に)、抗アレルギー剤を服用することで、「花粉症の山」を低く、小さくすることが可能です。