

自分で
できる

アレルギー対策を実践しよう!

アレルギー性鼻炎では、薬を使った治療とともに、アレルギーを引き起こしている原因物質(アレルゲン)をできるだけ吸い込まないようにセルフケアを心がけることも大切です。

花粉がアレルゲンの場合

帽子

メガネ

マスク

スベスベした素材の上着

テレビや新聞などの花粉飛散情報は毎日チェック

帰宅したら、屋内に入る前に花粉をよく払い、洗顔、うがい

ハウスダストがアレルゲンの場合

室内はこまめに換気し、湿度50%以下に

掃除機は、週2回以上、1畳あたり30秒以上かける

カーペット、畳よりもフローリング

シーツやふとんカバーは週1回以上洗濯

セルフケアをしてアレルゲンに気を付けてごじゃるよ~

正しい鼻のかみ方

- 1 鼻をかむ前に口から息を吸う
- 2 片方の鼻を押さえ、逆の鼻をやさしくかむ
- 3 もう片方も同様に
- 4 鼻の下に残った鼻みずをこすらずにふき取る



⚠️ 両方いちどに力まかせにかむと、鼻血が出たり中耳炎になることがあるので注意しましょう。



アレルギー性鼻炎は、当院で治療できます。

病院名：

アレルギーについての情報が満載のサイト、「アレルギー-i」にもぜひアクセスしてください。

こちらから!

アレルギー-i 検索 www.allergy-i.jp

【提供】サノフィ株式会社