

## 知って得する健康保険の基礎知識 71

## 花粉症を予防しましょう。

**2月～3月はスギ花粉が飛散し、花粉症を発症する季節です。  
しっかり対策をして花粉症をケアしましょう。**

**花粉症の原因と症状？**春先に飛散する花粉はスギ・ヒノキ花粉が多く、最も多い花粉症の原因となっています。スギ・ヒノキの花粉は飛散距離が長く、ごくわずかな飛散量の北海道・沖縄を除き、全国で発症します。鼻炎アレルギーのほか、目、のど、皮膚の症状が出ます。



## 【今日からできる花粉症対策】

## □食生活

アレルギーの症状を軽くするためには、**規則正しい生活が重要**です。暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。体にやさしいお茶や野菜をたくさん摂り、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## □習慣

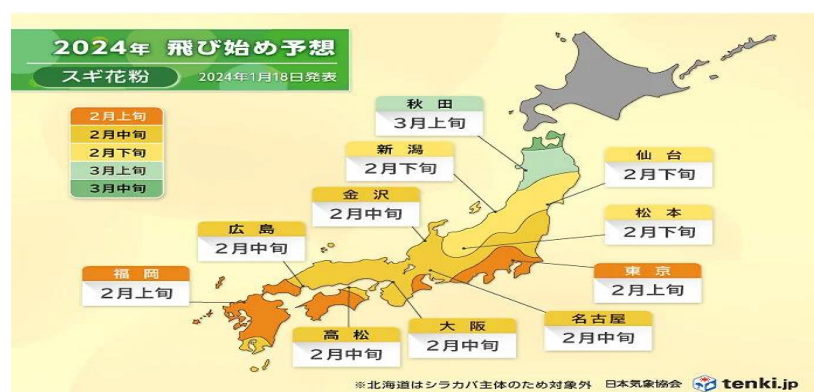
**帰宅後：**玄関先で服についた花粉を払い落とししてから室内に入りましょう。  
うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。

**室内：**花粉シーズンにはドアやサッシをしっかりと閉めて外からの花粉の侵入を防ぎましょう。外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。

**服装：**できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服を選びましょう。コートなど一番上に着るものは特に注意が必要です。

**体調管理：**早寝早起きをする。バランスのとれた食事を摂る、適度な運動をするなどで体調を整えましょう。

**寝具：**花粉シーズンには布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。どうしても干したい場合は花粉の少ない午前中に。



## ※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。