

日常生活での予防と対策

アレルギー症状を少しでも軽くするには、日々の予防も欠かせません。アレルゲンごとに対策をしっかりと行いましょう。



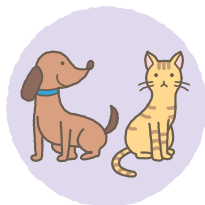
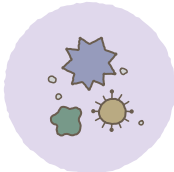
花粉

- 花粉情報をこまめにチェックする。
- 外出時にはメガネやマスクをして、花粉が目や鼻に付着しないように心がける。花粉の付きやすそうな毛足の長い服は避ける。
- 帰宅したら、必ず衣類や髪に付着した花粉を払い落とし、洗顔・うがいなどを行う。室内に花粉を持ち込まないようにする。
- 洗濯ものや布団を取り込むときも花粉を払い落としてから室内に入れる。
- 花粉が飛散しているときの換気には十分気をつける。



ハウスダスト・ダニ／カビ

- 掃除機がけを定期的に行う。
- ベッドマットや布団、まくらなどにダニ防止用のカバーをかける。
- 布団をこまめに干して、布団の湿気を取り除くようにする。掃除機をかけ、清潔に保つ。シーツや布団カバーは定期的に洗濯をする。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。
- 換気を行い、室内の風通しをよくする。除湿機を用いて、部屋の湿度を上げないようにする。



イヌやネコなど動物のフケ

- 室内飼いは避ける。
- ペットとペットの飼育環境を清潔に保つ。
- 室内の通気をよくして、掃除をこまめに行う。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。