

## アレルギーってなに？

私たちの身体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。「免疫」は、本来、細菌やウイルスから身体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この「免疫」がダニや花粉など、身の回りにある通常は身体に害のないものに過剰反応してしまうことがあります。これがアレルギーです。

アレルギーを起こしやすい体質は遺伝することがあります。

## 原因を知ること、それがアレルギー治療の第一歩

くしゃみ、鼻水、鼻づまり…あなたやお子さんが悩まされている症状は、実はアレルギーかもしれません。アレルギーを引き起こす原因アレルゲンは人によって様々です。アレルゲンによって注意が必要な時期や対策が異なりますので、あなたのアレルギーの原因を知ることが大切です。

お薬での治療とアレルゲンを回避・除去するセルフケアによって、症状が軽くなることが期待されます。

### アレルゲンカレンダー（注意が必要な時期）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
樹木			スギ									
イネ科						カモガヤ						
雑草								ブタクサ、ヨモギ				
室内塵					ダニ、ネコ、イヌ、ゴキブリ							

## 指先からの採血により20分で結果がわかる アレルギー検査

### 検査の流れ



※アレルギーの原因は血液検査の結果を参考に、医師が総合的に診断します。

### 測定アレルゲン



### このような方は医師・スタッフまでご相談ください

- アレルギーの原因を知りたい方
- 多忙や遠方のため頻回の来院が難しい方
- 今まで一度もアレルギー検査を受けたことのない方
- 注射が苦手な方
- 今日結果を知りたい方
- 鼻筋採血が困難なお子さん
- スギやダニの免疫療法を今日開始したい方

## セルフケア ～ 花粉の季節には ～

### 外出時

- マスクを着用する
- コート、スカーフ、帽子を身に着ける
- 表面がツルツルした素材の服を着る
- めがねまたはゴーグルをかける

### 帰宅時

- 衣服や髪についた花粉をよくはらってから家に入る
- 洗顔、うがい、鼻をかむ
- 人工涙液を1回数滴、頻回に点眼
- 点眼薬は防腐剤無添加のものが望ましい
- カップ式洗眼器具は避ける
- 目がかゆい時はまぶたの上から冷たいタオルで冷やす

- 布団は天日干しが花粉シーズンには乾燥機を使う
- 防ダニカバーを装着する
- 干した後は掃除機をかける
- 洗濯物は室内干しか外に干す場合には、十分に花粉をはらう
- 空気清浄機を設置する
- カーペット、畳を掃除する

- 換気する（湿度70%以下）
- 花粉飛散時期の換気は飛散の少ない時間帯に、短時間で窓を小さく開け、レースのカーテン越しなどに行う

- ペットを飼わない
- サッシの結露をひき取る
- フロス張りの壁、ソファを避ける

- 1mあたり20秒以上でしっかりと掃除機をかける
- フローリングなどは、ほこりや室内アレルゲンが床にこぼれて蓄まるおそれ、濡れ拭き掃除の後に掃除機をかける。花粉時期は窓際を特に念入り