

～2月の治らない鼻づまりや鼻水、それって風邪じゃなくて花粉症かも～

日本気象協会の発表では、高松では2月中旬ごろからスギ花粉が飛び始める予想です。また、この時期は、花粉症と風邪の症状がにているため、見分けがむずかしいこともあります。次の図で、風邪と花粉症のちがいを確認してみましょう。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、 手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は 必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服や メガネ、マスクで花粉をつけない

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも 発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

花粉症の人が風邪をひいた場合

※蓄膿症について

花粉症がある人が風邪をひいたあと、黄色や緑色の鼻水が続く場合は、副鼻腔炎に移行していることがあります。

頭や目の奥、歯の根元などに痛みを感じる時は、無理をせず、早めの受診を検討しましょう。