ー花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にもー



花粉症で苦しまないために、今、できることがあります。



■毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、**約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています**。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。

■花粉が**本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始める**ことが大切です。

■普段の生活で行える**予防方法や、治療**について、わかりやすくまとめたリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。



CONTENTS

☑ 花粉症の予防

○花粉曝露（ばくろ）を避けましょう

○花粉を室内に持ち込まないようにしましょう

☑ 花粉症の治療

○対症療法

・花粉に反応して出る症状を抑えるための治療

・**本格的な飛散開始１週間前までには始めましょう**

○免疫療法（アレルゲン免疫療法）

・アレルギー反応が発生しないようにするための治療

・花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります



リーフレットはこちらから

https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf

環境省 花粉症 リーフレット 検索

厚生労働省 環境省

〔制作協力〕溝田友里
（静岡社会健康医学大学院大学准教授）

令和６年２月１日