



# 未病を診るクリニック

みなと元町内科クリニック 院長 笠木伸平

## ⑨ 花粉症対策は万全ですか？

質の服装なども考える必要はありますし、空気清

浄機を適切な位置に配置

する、部屋の拭き掃除、

適切な湿度と温度管理な

どの部屋の環境にも配慮

がいります。意外にやっ

てしまうのが、外に干し

ている布団や洗濯物が花

粉まみれになっていてこ

とに気づかない場合です。

花粉症は原因を除去する

のも大事ですが、花粉症

の増悪の原因となる不眠、

ストレス、冷え、喫煙、

暴飲暴食対策、花粉症を

増悪させるフルーツを避

けることなども大切です。

もしかしたら、花粉症は

アレルギーの一症状で、

花粉症の季節がやってき

ました。花粉は気温が高

くなり、湿度が低くなる

と飛散しやすく、特に雨

が降って花粉が水分を含

んで地面に落ち、その後、

天候が回復してくると、

地面の花粉は一度に飛散

しやすくなります。こう

した花粉の飛びやすい状

況を知ることが花粉症対

策では非常に大切です。

なぜなら、花粉の飛散が

多い気候や時間帯(午後)

には部屋の換気をするこ

と問題になるからです。そ

ういった時は、ドアを開

め、花粉の飛散が少ない

時を見計らって換気を行

うことは、花粉を居住区

にいれない為の一つの工

夫です。花粉症は歩いて

いても服に(特にウール

などに)つきやすくなる

ため、帰宅前には、衣服

についた花粉をはたいて

家にいれない、うがい、

手洗い、顔、体を洗うこ

とも花粉を部屋にいれな

いようにするために必要

になります。つばの広い

帽子、マスクの着用、コ

ンタクトを眼鏡に変える、

花粉が滑り落ちやすい材

でお越しく下さい。

エレガリオ エレガリオ神戸1階 有り  
神戸市中央区海岸通6-2-14

●診療科目：内科・未病

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:30	△	△	◎	△	△

休診：土曜・日曜・祝日 △：完全予約制  
◎：水曜午後のみ1:00~4:30(完全予約制)