

# 花粉との接触を減らすうそ？ほんと！

花粉の飛散シーズンが到来。さまざまな対策やケアを考える時期ですが、本当に効果があるのか、今一度きちんとおさらいしておきましょう。

## 正しい知識を持って、実践 自分でできる花粉症対策

### 花粉症は症状が出てから治療すれば大丈夫？

花粉症は症状が出る前からの対策が有効です。毎年、つらい症状が出る場合は、症状が出る前に医療機関へ相談してください。



### 雨の日は花粉が飛散しないから安心して外出できる？

雨の日は少なくなりますが飛散しています。また雨がやむと、雨で落ちた花粉が乾いて飛散するのでその量は多くなります。飛散予報をまめに確認しましょう。



### しっかり払い落とせばどんな服装でも症状に関係ない？

花粉が付きやすい素材は避け、綿やポリエステルなどを選び、玄関先で花粉を払ってから家に入りましょう。また、静電気も大敵。静電気防止スプレーなども活用しましょう。

