

— 花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にも —



# 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**ばくろ**曝露を避けましょう
- 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（アレルギー免疫療法）
  - ・ 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**