

活き活き

ふれ  講座

第10回 テーマ

アレルギー性の病気について

—アレルギーって何???

—生活の中のアレルギー—

講師 北条病院 内科医師

久保井 広志

日時 平成15年10月11日(土)

健康チェック 13時～

講演 14時～15時

会場 北条病院 リハビリ室

内容 ①健康チェック(血圧・体脂肪率等)

②講演

③健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

1 抗原の除去と回避

- 抗原が鼻に入る量を減らすことは、治療の第1歩で、患者さんにしかできないことです。

室内ダニの除去

- ① 室内の掃除には、排気循環式の掃除機を用いる。
1回20秒/m²の時間をかけ、週に2回以上掃除する。
- ② 布製のソファ、カーペット、畳はできるだけやめる。
- ③ ベッドのマット、布団、枕にダニを通さないカバーをかける。
- ④ 部屋の湿度を50%、室温を20~25℃に保つよう努力する。



スギ花粉の回避

- ① 花粉情報に注意する。
- ② 飛散の多い時の外出を控える。
- ③ 飛散の多い時は、窓・戸を閉めておく。
- ④ 飛散の多い時は、外出時にマスク・メガネを着用する。
- ⑤ 外出時、毛織物などのコートは避ける。
- ⑥ 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑦ 掃除を励行する。



ペット（とくにネコ）抗原の減量

- ① できれば飼育をやめる。
- ② 屋外で飼育、寝室に入れない。
- ③ ペットとペットの飼育環境を清潔に保つ。
- ④ 床のカーペットをやめ、フローリングにする。
- ⑤ 通気をよくし、掃除を励行する。

〔アレルギー性鼻炎ガイドライン〕より
（ライフサイエンス）

