

頬に触れる風に秋の気配が深まってきました。今年の8月、9月の日本列島は土砂災害、浸水、川の氾濫、大雨特別警報の発令と今まで経験をしたことがなかったような自然災害が続きました。皆さんいかがお過ごしですか？ご家族や大切な方々はご無事でしたか？

さわやかな気候のはずの秋ですが、季節の変わり目で体調管理が大切な時期でもあります。今回は「アレルギー」のお話です。

ご用心、秋のアレルギー

秋のアレルギーの主な原因は

- ・花粉（ブタクサ、ヨモギ、イネ科の雑草、スギ）
- ・ハウスダスト（ダニ、昆虫の死骸、ペットのフケや毛）
- ・秋特有の気候（気温の変化、気圧の変動、乾燥）

※昆虫というとカブトムシ等がイメージされますが、ゴキブリも立派な昆虫です。小さなチャバネゴキブリの死骸は粉々になってほこりに混ざり、アレルギーに関係します。

秋のアレルギー、日常生活はここに注意

- ・ブタクサなどが生えている場所を避け、アレルゲンに近づかない。避けられない場合はマスクや眼鏡で防ぐ。
 - ・家の中をまめに掃除する。ハウスダストは四隅にたまりやすい。
 - ・部屋が乾燥しすぎないように。湿度は50%前後がよい。
 - ・喘息のある人は症状悪化につながる風邪をひかないように。
 - ・抗ヒスタミン薬などの市販薬を使ったり、医療機関で治療したりする。
- ※フローリングなら拭き掃除がお勧めです。多頻度の掃除が難しければダニの温床になりやすい布団の掃除機がけを徹底するのが有効です。



※ひとくちお役立ち情報・・・身近なところで普段から災害に備える心を持ちましょう。

防災関係者お勧め100円グッズの防災用品

*ケミカルライト *電池チェンジャー *笛 *足の甲を覆うサンダル