

ダイバーシティ相談室通信 2016年1月号
花粉症は早めのケアが決め手！

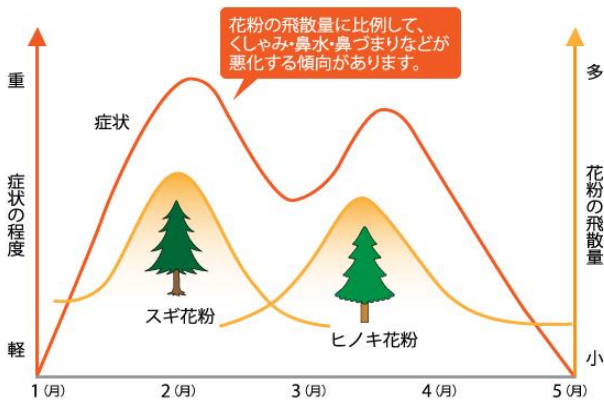


スギ花粉は1月から飛散が始まります。飛散前から対策することにより、症状はグッと軽くなります。花粉症の方は、今年こそ早めの対策で、研究や仕事の意欲やパフォーマンス低下を未然に防ぎましょう。ダイバーシティ相談室では、育児・介護・心身のことなど幅広く対応しております。ぜひご利用下さい！

1. 花粉の飛散時期

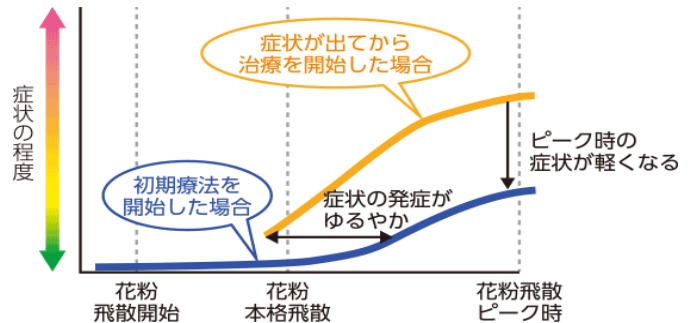
スギ花粉は1月から飛散が始まり、2月にピークを迎え、4月中旬まで続きます。近年は、地球温暖化で花粉の飛散量が急増したり、PM2.5と花粉が結合することにより症状が悪化する傾向があります。

花粉の飛散量と症状の関係



2. 早めの対策

花粉が飛散し始める2週間くらい前から「初期療法」を行うと、ピーク時の症状が軽くなり、少ない薬量で症状が抑えられることもあります。早めにホームドクターに相談してみましょう。



3. 自分でできる予防策

花粉の飛散時期には、マスクやメガネ、花粉の付きにくい表面がツルンとした素材の帽子やコートを着て外出しましょう。そして、家に入る前には、玄関の外で花粉を払ってから家に入りましょう。ふだんの生活習慣も要注意です！



症状を悪化させる生活習慣



自分のこと、家族のことなど、何でも気軽に話しに来てくださいね！



《1・2月の相談日：原則、毎週金曜日》

1月：8日、15日、29日 2月：12日、18日(木)、26日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線 6121