

花粉症Q & A

Q1 目を洗うことは良いこと?

目の表面は涙で覆われておりその涙が目を守ってくれています。直接、水道水や市販の洗浄液で眼を洗うことは、目を傷つけて大切な涙も流してしまいます。目を洗うときは、人工涙液の目薬を使ってください。

Q2 目がかゆくて我慢できないときは?

かゆいからといってかいてしまうと症状は悪化してしまいます。冷たいタオルを目にのせて冷やしてください。少し楽になるはずです。

Q3 この時期にコンタクトは?

コンタクトを装着してしまうと、涙の



院長 丹呉英介

洗浄作用が低下し、花粉が目にとまってしまいがちです。メガネを使用することで目から花粉を守れることもできるので、この時期はなるべくメガネを使用しましょう。

Q4 家の掃除について気を付けることは?

- ① ゆっくり掃除機をかける。
- ② 空気清浄機を設置する。
- ③ 窓枠の結露をふき取る。

Q5 普段から気を付けておくことは?

- ① しつかり睡眠をとる。
- ② バランスのよい食事をとる。
- ③ 目が疲れる前に目を休める時間を作る。
- ④ タバコの煙や部屋の乾燥に注意する。

Q & Aを通じて、ご自分でできる目のケア方法をあげてみましたので参考にしてください。



丹呉眼科

イトーヨーカドー葛西店2F

江戸川区 東葛西9-3-3

TEL / 03-3686-2611

<http://www.tango-ganka.jp>



土・日・祝日 診療

診療受付	月	火	水	木	金	土・日・祝
10:00 ~12:30	○	○	○	/	○	○
14:30 ~18:30	○	○	○	/	○	○ ~17:30