

「知りたい！自分でできる花粉症対策」

春の訪れとともに花粉も飛び始める時期になりました。

本県の春の花粉飛散量は例年よりもやや多いとの予測です。去年は症状が弱かった方も花粉症対策が必要になるかもしれませんね。

病院での治療以外にも自分でできる花粉症対策としては、「部屋の掃除をして花粉を取り除く」「ストレスを抑える」「バランスのよい食事をする」「十分な睡眠をとる」などがあります。

今回は、つらい花粉症の症状を少しでも軽減するために自分でできる対策の本、約50冊を展示・貸出しします。

期間：令和5年3月7日（火）～5月7日（日）

花粉症って何？治療法は？



- ・『副鼻腔炎 耳鼻科の名医が教える最高の治し方大全』

文響社（2020.11）

請求記号：4967/B1

資料番号：1110427836

- ・『花粉症』

大久保 公裕／[著] 論創社（2018.10）

請求記号：4931/040/2

資料番号：1110003546

対策その① お掃除で部屋の花粉を除去！

- ・『病院清掃 35年のプロが教える病気にならない掃除術』

松本 忠男／著 幻冬舎（2021.11）

請求記号：5979/M6

資料番号：1110650676

- ・『イラストでよくわかる世界一のお掃除術』

新津 春子／監修 彩図社（2017.4）

請求記号：5979/M2

資料番号：1109711679



対策その② ストレスを減らそう！



・『テック・ストレスから身を守る方法』

リチャード・ハーヴェイ／〔ほか〕著 青春出版社（2022. 3）

請求記号：4983/P11

資料番号：1110620604

・『精神科医が教えるストレスフリー超大全』

樺沢 紫苑／著 ダイヤモンド社（2020. 7）

請求記号：4983/K83/3

資料番号：1110369038

対策その③ バランスのよい食事をしよう！



・『なにをどれだけ食べたらいいの?』

香川 明夫／監修 女子栄養大学出版部（2022. 3）

請求記号：4985/K105/3-4

資料番号：1110700497

・『パワーサラダレシピ 元氣と美と免疫力を高める最強の一皿』

主婦の友社／編集・発行（2020. 7）

請求記号：5963/S35/13

資料番号：110356472

対策その④ 十分な睡眠をとろう！



・『Sleep, Sleep, Sleep』

クリスティアン・ベネディクト，ミンナ・トゥーンベリエル／著

サンマーク出版（2020. 12）

請求記号：4913/B32

資料番号：1110440409

・『眠トレ! ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66 の新習慣』

三橋 美穂／著 三笠書房（2019. 7）

請求記号：4983/M51/4

資料番号：1110181367

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和5年3月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当