

保健師だより



第 251 号
2024 年 2 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

そろそろスギ花粉が気になる季節です。今年のスギ花粉飛散予測は関東地方では 2 月中旬のほぼ例年並みの時期に飛び始める予想です。今回は花粉症対策についておしらせします。

花粉症は早めの治療が症状悪化を防ぐ

例年症状が強く出る方は花粉が飛び始める前か症状が軽いうちに薬物療法をはじめ（初期療法）と症状が現れてから治療を始めるよりも症状を抑えやすいので、早めにかかりつけを受診しましょう。



花粉症の発症を遅らせ、飛散量の多い時期の症状を軽くすることができます。

普通の眼鏡でも、眼に入る花粉は 40% 減少！

マスクで吸い込む花粉量をおよそ 70% 減少させます。



ポリエステルやナイロンなどツルツル素材のアウトターは花粉を付きにくくする。

身体に花粉が触れないようにするポイント

症状を抑えるためには花粉と触れないことが重要です

- ✓ 花粉の飛散がある時期は洗濯物や布団を外に干さない。
- ✓ 外出の際は、眼鏡やマスクなどで花粉の付着量を減らす。
- ✓ 外出後の手洗いやうがい、洗顔でしっかり花粉を落とす。

症状を抑えるために、身体の免疫力を高めるコツ

- ✓ バランスの良い食事を心掛ける。
- ✓ 乳酸菌や食物繊維を摂り、腸内環境を整える。
- ✓ 十分な睡眠を確保する。
- ✓ 飲酒や喫煙を控える。

治療の継続が大切

花粉症の薬物療法は症状を和らげる治療で、根本的に治す治療ではないので、薬を飲むことをやめてしまえば効果がなくなり、症状も元に戻ります。また鼻水の症状が強いと口呼吸になることで、症状の悪化を招くだけでなく風邪にもかかりやすくなります。医師と相談しながら治療を継続しましょう。

鼻呼吸が大切！

鼻には鼻毛や鼻の粘液で異物を除去し、吸い込む空気に適度な湿度や温度を与える働きがあります。口呼吸になると、花粉などの異物が入りやすくなるだけでなく、のどの乾燥を引き起こし、免疫力低下を招きます。



花粉症

水っぽい鼻水、鼻づまり、くしゃみ
目のかゆみや充血、のどのイガイガ
頭痛や身体のだるさ、微熱など。
症状が 2 週間以上つづく



風邪の初期症状

粘性や黄色っぽい鼻水、
鼻づまり、のどの痛み
せきや痰、悪寒、高熱など
症状は通常数日間



花粉症と風邪の違いは？

花粉症の症状は風邪の初期症状と似ていますが、花粉症の場合は、鼻水が水っぽく、眼のかゆみがある、晴れの日症状が強といった特徴があります。ただし、急激にアレルギー反応が起こると花粉症でも微熱が起こることがあり、風邪との区別が難しい場合もあります。自己判断せずに受診して原因を調べましょう。