

【第 49 回保健師コラム】～花粉症への備えは万全ですか？～

みなさまこんにちは、健保・保健師の肥後です。日々の業務お疲れ様です。

国民の約 4 割が罹患していると推定される花粉症。スギ花粉では、多くの方がアレルギー反応で苦しみます。ドライバーさんを抱えるヤマトグループにとっては、安全性にも影響し得る重要な疾患です。そのため、今回は「毎年症状が出る」あるいは「去年初めて出た」けれど、特に何もしていないという方に向けて、3 つのポイントに絞ってお届けしたいと思います。(参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP)

ポイント①花粉をできるだけ体内に入れない工夫を

具体的には、花粉が飛ぶシーズンにおいては、外出時はマスク・メガネなどを着用する、花粉が付着しにくい表面がサラサラした素材を選ぶ、といった方法です。また、帰宅時は一番外側のアウターを部屋に持ち込まない、難しい場合はウェットティッシュで服の外側を拭くなど、花粉を部屋に入れないことが大切です。

ポイント②市販の点鼻スプレー薬は症状を悪化させることがある

スプレー薬に血管収縮剤が入っている場合、使い過ぎにより鼻の粘膜が腫れて、かえって鼻づまりの症状がひどくなることがあります。ドラッグストアなどで購入する際は、薬剤師に確認をして「血管収縮剤が入っているかどうか」相談をしましょう。医師より処方されるスプレータイプの薬は、中身がはっきりしているため、安心して使用することができます。

ポイント③薬の服用は症状が悪化する前から

今年のスギ花粉情報です！2 月上旬には九州や四国・中国・東海・関東の一部で、2 月中旬には関東以西の広い範囲で、北陸と東北南部は 2 月下旬、東北北部は 3 月上旬から中旬にスギ花粉シーズンがスタートする見込みだそうです。また、飛散量について、東北北部と北海道を除いた多くのエリアでは、前シーズンと比べて増加する見込みだそうです。(※2024 年 12 月の気象庁発表による)

薬の服用は、花粉が本格的に飛び始める頃または症状が少しでも現れた時点で開始することが大事です。症状がひどくなってから服用しても、高い効果は期待できないのです。今年のスギ花粉は早 1 月に飛散が確認されたため、長期戦が予想されています。可能な限り症状を抑えて、できるだけ快適に乗り切りましょう！

こちらを書いている私ですが、くしゃみ、鼻水、目のかゆみをなんとかやり過ごしていたのですが、この 1～2 年、鼻づまりを起こして眠りづらくなるようになって困っていました。そうでなくとも日々寝不足気味なのに、長期戦になるのは嫌！と思い、今年初めて花粉症で受診をしました。MY MEDICA を利用したのですが、これがとっても便利でした。手続きも簡単でしたし、医師の診察や薬剤師による説明も大変丁寧で分かりやすかったです。イントラから飛べますので、ぜひみなさんもアプリをダウンロードの上、ご利用なさってみてはいかがでしょうか。(既にお薬をお飲みの方は、お薬手帳の連携がとても大事ですのでご用意を)

このコラムが、あなたの心身の健康に少しでもお役立ち出来れば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。