

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

つらい花粉症、上手に乗り切ろう！

しっかり花粉対策で 症状を抑える

毎年花粉症の症状で悩まされて、
この時期は憂鬱^{ゆううつ}という方も多いのでは。
少しでも花粉症の症状を抑えて、
花粉症シーズンを乗り切るために
花粉対策を行いましょう。

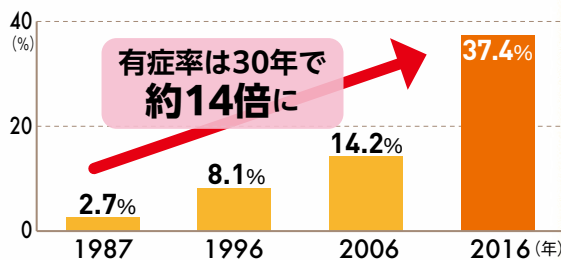


シニア世代も
増加中！

花粉対策は誰にとっても大事

花粉症は若い方に多いと思われがちですが、シニア世代になってから発症する方も増えています。実際に60歳以上で花粉症の人は年々増加し、30年で14倍以上になっています。今は症状がないという方もずっと花粉症と無縁のままであればいいとは限りませんので、花粉対策は誰にとっても重要です。

高齢者におけるスギ花粉症の有症率



出典：「花粉症患者実態調査報告書」（東京都福祉保健局）

具体的な対策は中面へ



花粉症対策で 花粉をシャットアウト!

花粉症対策の基本は、できるだけ花粉を遠ざけることです。毎日できる対策で、身の周りの花粉をシャットアウトしてください。花粉との接触が少ないほど花粉症にかかりにくくなりますので、花粉症でない人も花粉をできるだけ避ける生活が大事です。

屋外

花粉をなるべく浴びない!

- 花粉の飛散が多い日は外出を避ける
- 花粉が付きにくい服装にする
- 玄関に入る前に服や髪に付いた花粉を落とす
- 手洗い、うがい、洗顔で花粉を洗い流す



花粉が付きやすい
セーターなどの
毛織物は避ける

屋内

花粉の屋内への侵入を撃退!

- 花粉の飛散が多いときは窓を開けない
- 洗濯物は室内干しか、乾燥機を使う
- 布団は外に干さずに布団乾燥機を活用
- 小まめな掃除で室内の花粉を減らす



空気清浄機で
屋内を飛散する
花粉を減らす

花粉飛散情報をチェック



日本気象協会など花粉飛散情報を毎日公開しています。
無料で利用できるなので、飛散情報を利用して花粉を避ける生活にしましょう。

日本気象協会
花粉飛散情報
2026 ▶



花粉症の症状を和らげるポイント

花粉対策を行っても花粉への接触をゼロにはできません。少しでも症状を和らげるための生活の工夫も取り入れましょう。



薬を上手に活用する

つらい症状は我慢せず、薬を適切に使って症状を抑えましょう。症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診して医師に相談してください。



十分な睡眠と休養を

疲れていると花粉症の症状も悪化しやすくなります。夜はしっかり睡眠をとるようにして、無理をせずストレスをためないように生活しましょう。



禁煙&お酒を控える

タバコは粘膜を刺激し症状を悪化させますので、禁煙を。お酒も血管を拡張させて鼻づまりをひどくすることがあるため、花粉症の時期は控えましょう。



バランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。ビタミンを多く含む野菜や果物は、粘膜を健康に保つのに役立ちます。腸内環境を整える発酵食品もお勧めです。

花粉症の市販薬の使用について

薬局・ドラッグストアで取り扱っている市販薬のなかには、病院で処方されるものと同じ有効成分を含むものもあり、市販薬を上手に取り入れることで、日々の体調管理（セルフメディケーション）にもつながります。

注意点

持病の治療薬との飲み合わせによっては、副作用が起こることもありますので、使用の際には用法・用量を守って正しくお使いいただくとともに、かかりつけ医や薬剤師に相談してください。

また、症状が長引く場合や改善しない場合は、無理をせず医療機関を受診しましょう。

※眠気が出る薬があるので、薬を服用したら転倒に注意し、車の運転は控えましょう。

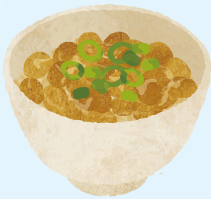


腸の元気が体の元気！ 腸内環境を整えよう

近年の研究で、腸内環境を整えることで花粉症などのアレルギー症状を和らげる可能性があることが分かってきました。腸には免疫細胞が集まっており、腸内環境を整えると病気に対する体の抵抗力も高まります。すぐに花粉症の症状が改善するというものではありませんが、健康管理のために腸内環境を意識した食事にはしてはいかがでしょうか。

腸内環境を整える食品

腸内環境を整えるためには、下記のような発酵食品に加えて、食物繊維が豊富な野菜や海藻などを食べることが大切です。ただし、漬物など塩分が多く含まれている食品もあるので、塩分の取り過ぎにご注意ください。



納豆



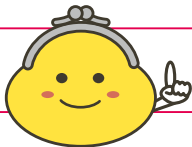
漬物



ヨーグルト



チーズ



市販薬で上手にセルフメディケーション

税金が安くなる！

花粉症の薬には処方箋なしでも購入できる市販薬もあります。医療機関を受診せずに済むので、時間がないときでもすぐに購入できます。処方箋が必要な薬と同じ成分が含まれている薬もあるので、十分な効果があります。薬局の薬剤師さんと相談しながら上手にセルフメディケーションしましょう。



セルフメディケーション税制

市販薬を購入したら領収書(レシート)を大切に保存しておきましょう。1年間に家族で購入した合計額が12,000円を超えた場合、確定申告で「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」の申告を行うことで、医療費控除を受けて税金の還付が受けられます(控除上限88,000円)。対象となる市販薬にはパッケージにマークが付いています。

利用には健診の受診やインフルエンザワクチンの接種など健康を守るための取り組みが必要です。詳しくは国税庁のWEBサイトなどでご確認ください。

このマークが目印です



対象商品のレシート(領収書)には、商品名、金額、セルフメディケーション税制の対象商品であることが記載されています。

※セルフメディケーション税制を利用すると、従来の医療機関での支払いに対する医療費控除は受けられなくなります。