

# 花粉症対策について

## 【2月のお題】：花粉症流行時期やのセルフケア方法を理解できる。

国民のおよそ**25%**が花粉症だと考えられています。

※厚労省の全国調査により

また、スギ花粉症による**労働生産性の低下による経済損失**は日本全体で**年間4兆円以上**に上回ると言われています。

今年の飛散量は九州から東北にかけて前年より多い予想！

### 花粉症とは

・花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患のことです。



#### <症状>

くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



症状がおこる時期や症状の強さは花粉の量や人により異なります。

#### <流行時期>

・気候の違いから飛散時期も九州では1月下旬くらいから、東北では3月上旬以降と差があります。

(主な花粉)

○スギ：1月～5月 ○ヒノキ：2月～5月 ○ブタクサ：8～10月

#### <花粉が多く飛ぶ日>

- 気温が高い日
- 雨の日の翌日で天気の良い日
- 風が強く晴天で乾燥した日



### セルフケア

花粉症が疑われる症状が出たら、まず医療機関で花粉症であるかどうかを検査しましょう。



#### <花粉症シーズン生活の心得>

- 風邪を引かない
- お酒を飲み過ぎない
- 喫煙を控える
- バランスの良い食生活を心掛ける

#### <花粉症を避ける方法>

花粉症の辛い症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。

#### 外出するとき

- マスクやメガネを着用する
- 帽子をかぶる（つば付きの少し深めのものが効果的です）



#### 家に入るとき

- 衣服や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る
- うがい・手洗い・洗顔をする



#### <OTC医薬品を活用する>

薬局やドラッグストアで毎年処方されている花粉症の薬と同成分の薬を薬剤師に相談して購入することができます。

OTC医薬品：病院で処方される医療用医薬品と同成分でドラッグストアなどで購入できる一般医薬品となった薬のことです。

### まとめ

花粉症の流行時期やセルフケア方法を理解し、花粉症の時期を快適に過ごせるよう対策しましょう。

【※来月のお題は「女性特有の健康関連課題」です】