

# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会  
資料提供：ティーベック株式会社

## 今月のテーマ『花粉症のセルフケアを徹底しよう』

今年も春の花粉症シーズンが始まります。例年、この時季になるとマスク姿の人が急に増えたものですが、新型コロナウイルスの感染拡大により、今やマスクは花粉症に関係なく一年中誰にとっても欠かせない外出時の必需品となりました。

日本気象協会の予測では、今年のスギ+ヒノキ花粉の飛散量は例年より少ないものの昨シーズンと比べると広い範囲で多くなるとのことです。マスクの着用も花粉症の予防や症状の軽減に効果的ですが、毎年花粉症に悩まされる人は、早めに医療機関を受診したり薬の服用を開始しましょう。

特に新型コロナウイルス感染症が心配な昨今、花粉症による体へのダメージやストレスで免疫力を落とさないことが大切です。普段の生活の中でセルフケアを強化し、できるだけ花粉を体に取り込まないように心掛けましょう。

### 花粉症を予防するためのセルフケア

新型コロナウイルス感染症のように、付着物との接触や感染者の飛沫を吸い込むことでうつることが多いウイルスと違い（浮遊時間が比較的長いマイクロ飛沫もありますが）、花粉症の原因となる花粉は空気中を浮遊して私たちのもとへやってきます。花粉症を予防したり悪化を防ぐには、日常生活の中でいかに花粉を避けるかがカギとなります。

#### ●外出時にマスク、眼鏡を着用する

花粉症用のマスクをすることで体内に入る花粉の量は約1/6、花粉症用の眼鏡の着用では1/4程度に減少することが分かっています。

#### ●事前に花粉情報のチェックを

出掛けるときはスマートフォンなどで花粉情報を確認して、花粉の飛散量が多いときには無駄な外出は避けるようにしましょう。

【環境省花粉観測システム（愛称：はなこさん）】ホームページ→ <http://kafun.taiki.go.jp/>

※各自治体のホームページなどでも各地域の花粉情報を提供していますので、利用しましょう。

●家の中になるべく花粉を入れない

花粉の飛散量の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。

●花粉が付着しにくい服装を心掛ける

外出する場合には、表面がけば立ったウールなど、花粉の付きやすい衣類や帽子などを着用することは避けましょう。

●皮膚や粘膜に付いた花粉を洗い流す

外出から帰ったら手や顔を洗い、うがいをし、花粉を少しでも体内に入れないようにしましょう。

### 花粉症の症状軽減やかかりにくくするための生活習慣

●免疫機能を正常に保つ

- ・十分睡眠をとる
- ・規則正しい生活習慣で過ごす
- ・バランスの良い食事を心掛ける
- ・ストレスをためない
- ・軽い運動を習慣付ける

●鼻の粘膜を正常に保つ

- ・風邪をひかない
- ・お酒を飲み過ぎない
- ・タバコを控える

### 花粉症？ もしや新型コロナ？ 症状の違いをチェック！

依然続く新型コロナウイルス感染症の流行で、今年の春先は花粉症との症状の区別に悩む人もいることでしょう。いざというときに慌てないために、症状の違いを理解することが重要です。花粉症が持病の人で、いつもと違う症状だと感じたり、症状がいつもより重い、花粉症の薬が効かないという場合には、新型コロナウイルス感染症の発症を疑って感染を広げないように注意し、医療機関の受診について電話で相談するなどの対応を取りましょう。

#### ■花粉症の症状の一例

以下の症状が多いほど花粉症の可能性が高くなります。特に花粉症の3大症状と目の症状があり、毎年同じ症状が現れる人や症状が長期にわたって悪化せずに続く場合は花粉症が強く疑われます。

#### <花粉症の3大症状（くしゃみ・はな水・鼻づまり）>

- 立て続けにくしゃみが出る    透明なはな水が出る    鼻づまりがある

#### <アレルギー性結膜炎の症状>

- 目のかゆみや充血がある

#### <その他の症状>

- 熱はないか、あっても37.5℃以下    症状が2週間以上続いている    喉がかゆい  
 毎年同じ時季に症状が出る    熱がないのに頭がボーとする

#### ■新型コロナウイルス感染症の症状の一例

新型コロナウイルス感染症の代表的な症状としては、発熱やせき、喉の痛み、息切れ、倦怠感、体の痛み、頭痛、はな水・鼻づまりがあり、特有な症状は嗅覚や味覚の障害が報告されています。



マスクやうがい、手洗いなど、花粉症のセルフケアは新型コロナウイルス感染症への対策と重なる部分が多いものの、大きく違う点もあります。まずは室内での換気の問題です。花粉を室内に取り込まないよう閉め切ってしまうと、新型コロナウイルス感染症が広がりやすい環境をつくってしまうことにつながります。一方で換気をして花粉を吸い込んでしまうと、今度はくしゃみによる飛沫感染のリスクが高まります。また、目をこする、はなをかむなどの動作は、新型コロナウイルスに感染しやすくする危険性があるといわれています。

今年花粉症のシーズンは、必要な換気を行いながら、他のセルフケアや薬の使用で花粉症の症状を抑え込むことが大切です。軽症だからと今まで薬を飲まなかった人も、花粉症に有効な抗アレルギー薬や点鼻薬などを使用し、春先を元気に乗り切りましょう。

社会保険研究所©

