

# 花粉症に 備えましょう



花粉が飛散する時期になりました。

厚生労働省の全国調査によると、国民の25%が花粉症とされています。症状が起こる時期は人によってさまざま、症状も軽い人がいれば重い人もいます。日常生活に支障をきたさないよう、早めに対策をしましょう。

## 花粉症の原因

花粉症の70%はスギ花粉症だと言われています。これは日本の国土の12%を占めるスギ林から飛散しているためです。

## 花粉が飛ぶ時季

2～3月に、花が開花し花粉が一斉に飛び始めます。世界的な温暖化の影響で、花粉飛散数も増加が予想されています。

## 花粉症の症状と注意点

花粉症は、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称で、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を起こします。症状は、花粉が鼻に入るとすぐにくしゃみ・鼻水が生じ、少し遅れて鼻づまりになります。この時、鼻の粘膜は赤く腫れます。

初めて花粉症になった時は、かぜや新型コロナウイルス感染症などの症状と間違える場合もあるので、きちんと検査を受けましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師の診断を受けることを検討してください。

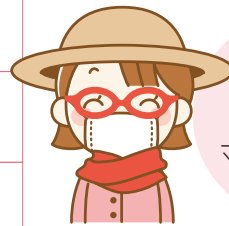
## 花粉症のセルフケア

治療開始の最適時期は、花粉の飛び始め直後です。予防にはメガネやマスクなどの防御器具が有効です。

### 【鼻の中と眼に入る花粉数－実験的なマスク、メガネの効果】

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし 	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ 	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ 	304個	280個

【出典：厚生労働省ホームページ「的確な花粉症の治療のために」】



花粉の飛散が多いときは、外出時にマスクやメガネを使いましょう

### 【その他の対策】

- 花粉情報に注意し、飛散の多いときは外出を控え、窓・戸を閉めましょう
- 帰宅時は衣服や髪をよくはらって入り、すぐに洗顔、うがい、鼻をかみましょう
- 上着は、花粉がつきににくい素材(凹凸のないつるつるとしたもの)を選びましょう
- 部屋をこまめに掃除しましょう
- 免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスのとれた食事、睡眠の確保をしましょう。また、鼻の粘膜を傷つけるタバコは避けてください



問 健康課健康推進係 ☎ 72-6666

あすてらす  
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にお越しください。☎ 72-6682 毎週月～金曜日  
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)