

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

Q. 毎年花粉症が辛い…。 毎日の生活で症状をやわらげる方法はある？

A. 花粉を

「吸わない」「くっつけない」「すぐ落とす」 の心がけで症状はずいぶんラクになります！

花粉症は、花粉が原因でおこるアレルギー疾患のひとつです。
花粉を吸いこんだり、花粉がくっついていたりするとおこるため、花粉に触れる機会・量を少しでも減らすように気をつけることが基本。セルフケアも病院受診も症状が出る前・出はじめから対策するとより効果的です。

症状を悪化させる「たばこ」「ストレス」「睡眠不足」「飲みすぎ」にも注意してくださいね！



「吸わない」「くっつけない」「すぐ落とす」 ～実践編～

吸わない



外出時はマスク・めがねをつける
(花粉症用マスクは約1/6、花粉症用
めがねでは約1/4に花粉が減ります。)



花粉の多いときは窓・戸を閉める
換気は窓を小さく開けて短時間で！

くっつけない



花粉がつきにくいツルツルした素材
(綿・ポリエステルなど)の服・上着を選ぶ
(髪につく花粉は帽子で避けられます。)



花粉の多いときはふとん・洗濯物を
部屋干しする

すぐ落とす



家に入る前に服・髪をよく払う
帰宅後は手洗い・うがい・洗顔をする



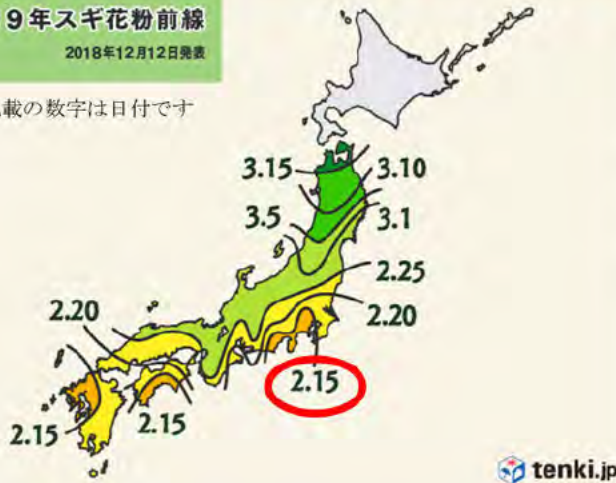
こまめにそうじをする
特に窓際は念入り！

2019年春の花粉は、例年比「やや多い」

2019年スギ花粉前線

2018年12月12日発表

※ 記載の数字は日付です



tenki.jp

日本気象協会によると、関東・甲信の2019年春の花粉は、2018年より少ないものの、例年(2009~2018年)より「やや多い(140%)」との予測です。

なお、関東のスギ花粉の飛散開始は2月中旬とされています。まだ花粉対策していない方は、今日からさっそく対策をはじめましょう!

これまで花粉症にかかったことのない人も発症するおそれがあるので気をつけて!

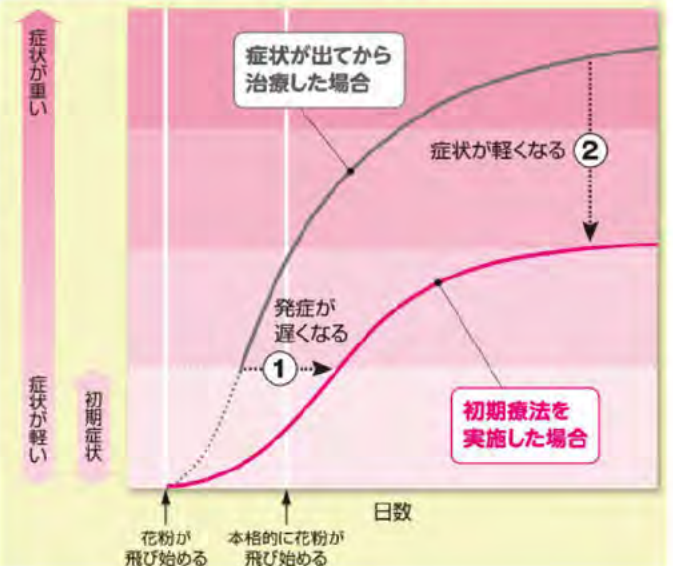


(参考) 日本気象協会「2019年春の花粉飛散予測(第2報)」
(2018年12月12日発表)

早く治療をすれば、症状が軽くなります

花粉が飛びはじめる前や症状の出はじめのときに病院を受診して服薬などの治療を始めると(「初期療法」といいます。)花粉症の症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりすることができる可能性があります。

症状が辛い人は、「吸わない」「くっつけない」「すぐ落とす」のセルフケアとあわせて早めの治療をおすすめします。



鼻の症状がひどい場合は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい場合は眼科の受診がおすすめです♪



(イメージ図監修) 福井大学医学部感覚運動医学講座
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 藤枝重治 教授

たばこ・ストレス・睡眠不足・飲みすぎは症状を悪化させます

花粉症の代表的な症状であるくしゃみ・鼻水・鼻づまりをやわらげるためには、鼻の粘膜をよい状態にすることが大事。たばこ・ストレス・睡眠不足・飲みすぎは、鼻の粘膜の状態を悪くするので要注意! 規則正しい生活を心がけましょう。

鼻の粘膜ケア 4つのリスク



たばこ



ストレス



睡眠不足



飲みすぎ

★編集後記★

鼻は「チーン」とかむものと思っていましたが、幼児番組で「フーン」と言っていて衝撃を受けています。確かに「フーン」のほうがりにかかっている…。どんなかけ声でも、強くかみ過ぎると粘膜を痛めるのでほどほどに。なお、うちの娘はまだ鼻をかめないので「ビューン」のかけ声で拭き取り中です。(山藤)