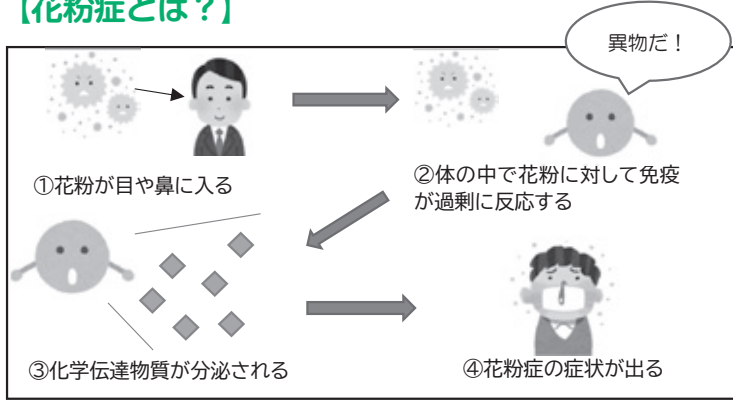


健康メモ

～花粉症対策で日常を過ごしやすい～

春の訪れとともに暖かくなってきました。この時期、花粉症に悩まされる方も多いと思います。早めの対策で症状軽減を図りましょう。

【花粉症とは？】



【道内の主な花粉と飛散時期】

ハンノキ属 (リンゴ、桃等)	3～6月頃
スギ	3～5月頃
ヒノキ	4～5月頃
シラカバ	4～6月頃
イネ属	5～10月頃
ヨモギ属	7～9月頃

飛散時期前に対策をすることで症状を遅らせる、悪化を抑える、治まるのを早める効果があります。



【自分でできる予防策】

①外出時の対策

マスク・マフラー・帽子・花粉対策眼鏡・ツルツルした素材の上着等を着用する。



②外出後の対策

- ・玄関先で花粉をしっかり払い落とす。
- ・うがい、手洗いをすぐに行う。



③屋内の対策

- ・窓や戸をなるべく閉める。換気は短時間でこまめにし、窓を小さく開ける。
- ・空気清浄機を使用する。
- ・こまめに掃除、窓際を丁寧に拭く。
- ・洗濯の外干しは避けて、室内で干す。



【治療法】

※まずは病院（耳鼻科・アレルギー科等）を受診し、血液検査でアレルギーの有無や種類を調べましょう。

・薬物療法

服薬・点鼻薬・点眼薬等を使用する。

・アレルギー免疫療法

皮下免疫療法や舌下免疫療法を利用する。

・手術療法

鼻粘膜焼灼手術を利用する。



【花粉症？それともコロナ？】

花粉症の症状であるくしゃみや鼻水、喉の痛み等は新型コロナウイルスの症状に似ているため気づかずに重症化することが懸念されています。花粉症は目鼻のかゆみを伴い、発熱等の全身症状は多くはないことが特徴です。今年の道内では花粉の飛散量が多いと予測されています。迷った時やいつもと違う時は、早めに医療機関を受診しましょう。



(保健師 小野寺 遥)