

保健師だより

花粉症を予防しましょう

花粉症の人にはつらい季節がやってきました。厚生労働省協力の全国調査によると、花粉症患者は国民のおよそ25%と考えられています。花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。



花粉症の症状

主に、鼻や目に症状がでます。鼻の症状では、粘り気がなくサラサラした透明の鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどがあります。鼻づまりによって口が渇く、においや味がよくわからない、咳がでる、よく眠れない、頭がぼーっとするなどの症状がでることもあります。また、目の症状では、かゆみや充血、涙がでる、ごろごろした感じ、目のかすみなどがでます。

2018年春の花粉飛散予測 第2報(九州)

(日本気象協会、平成29年12月7日発表)

スギ・ヒノキ

飛散開始時期 2月上旬ごろ

飛散数 前シーズン比：やや少ない(70%)
例年比：例年並み

※例年＝過去10年の平均値

花粉症の予防

花粉症の予防には、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が必要です。



●花粉情報に注意する

雨上がりで晴れた、風が強く気温が高い日は花粉が多く飛散します。天気予報などで情報を入手しておきましょう。



●飛散が多いときは外出を控え、窓や戸を閉めておく

●飛散が多いときは外出時にマスク、メガネを使う

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。



●帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをして、鼻をかむ

目や鼻を洗うと花粉症の症状が軽くなりますが、時にはかえって刺激して症状が悪くなる場合がありますので、医師に相談してください。



●表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける

羊毛類の衣服は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすくなります。

●こまめに部屋の掃除をする

花粉症の治療

花粉症は、花粉が飛び始める前または症状が軽いうちに治療を始めることで、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くすることができると可能性があります。花粉症の人、また、花粉症かなと思った場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



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。☎72-6467
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)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666