

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 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



