



保健室だより 2月号

2023



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00

水色：13:00～16:00

白色：不在

* COVID-19 と診断された時、インフルエンザと診断された時は、
鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは
金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

春の訪れとともに、花粉の時期となります。日本では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギの花粉等が飛散します。日本気象協会の2023年春の花粉飛散予測によると、東京のスギ花粉の飛びはじめは2月11日、飛散量は非常に多いとのこと。

この時期「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ」等の花粉症に悩まされている方も多いのではないでしょうか。今、花粉症でない人も、今後、発症する可能性があり、花粉を体内に入れないようにすることは大切です。目や鼻に花粉が付着しないような対策をとり、適切な治療を受け、花粉症の症状を和らげて過ごしていきたいですね。

～ 対策 ～

[外出時は]

◆花粉情報を確認し、飛散量が多い日はできるだけ外出をひかえる。

花粉飛散量：晴れて気温が高く湿度の低い風のある日は多い。夜間から早朝は少ない。雨の日は少ない。

◆めがね・マスク・帽子を着用する。

◆衣類は毛織物を避け、表面がすべすべした綿や化学繊維のものを着用する。

◆帰宅したら、衣服をよくはたいてから室内に入る。

◆帰宅後は、うがい・手洗い・洗顔を行う。

[家庭では]

◆花粉の飛散量が多い日は洗濯物や布団を室内に干すか、乾燥機などを利用する。

◆室内は毎日こまめに掃除をする。掃除機を利用するよりも濡れ雑巾で拭き掃除をする。

◆空気清浄機で空気をきれいにし、加湿器で保湿もこころがける。

[日常生活では]

◆不規則な生活リズム、睡眠不足、過労や精神的ストレスを避ける。

◆タバコと酒は、花粉症の症状を増幅する要因のひとつになるので控える。



～ 治療 ～

◆医療機関で行う治療には、症状を抑える「対処療法」と、完全に治すための「根治療法」があります。

かかりつけ医に、自分にあった治療法を相談しましょう。

「対処療法」内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法、鼻粘膜へのレーザー手術

「根治療法」免疫療法

◆市販薬を使うのも一つの方法ですが、症状が悪化する前に一時的に使うものと考え、

購入時は、薬剤師がいる薬局で、相談しながら選ぶようにしましょう。