

朝礼用原稿 2月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

【健康ニュース:花粉症のセルフケア】

今年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年と比較して、近畿地方、四国地方、および九州地方では少なくなりますが、東北地方、関東地方、東海地方および中国地方は例年よりも多くなると予測されています。また、甲信地方および北陸地方は、概ね例年並みになると予測されています。

例年より少ないと予測される地域でも、花粉症に対し十分な注意が必要である飛散量となる可能性もあるため、今年もセルフケアを万全に行いましょう！

<セルフケアのポイント>

1. 正常な免疫機能を保とう

花粉症は、本来攻撃する必要のない花粉を敵とみなして身体が過剰反応を起こし、免疫機能がうまくいっていない状態です。そのため、免疫機能を正常に保つために、睡眠をよくとる、規則正しい生活をする、栄養バランスの良い食事をする、ストレスを解消するなど重要です。アレルギーを起こしやすい腸内細菌を増やさないう、肉などのたんぱく質や脂肪を摂りすぎないようにしましょう。

2. 花粉から身を守ろう

◆顔にフィットしたマスクや花粉症用眼鏡をしましょう。マスク内側にあてガーゼを付けると効果的です。

◆外出時は、毛羽だった衣服は避け、ツルツル素材の帽子や上着を着ましょう。髪が隠れるような深い帽子をかぶることもお勧めです。

◆外出後は花粉を払い、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。

◆窓や戸は、できるだけすばやく開閉しましょう。

(換気時にはレースのカーテンなどで花粉を遮るとともに、窓を開けるのは10cm程度に

とどめましょう。)

◆掃除をしましょう。(濡れぞうきんやモップでの拭き掃除が効果的です。)

3. 市販薬を上手に使おう

花粉が飛散する直前から薬による治療を始めることを「初期療法」といい、自分で取り組むことができます。方法としては、住んでいる地域に花粉が飛び始めたという情報を得たり、少しでも症状を感じたら、すぐに市販の抗ヒスタミン薬の服用を開始します。花粉量が増えて症状がでてきたら、症状に合わせて薬を追加します。詳しくは、薬局の薬剤師にご相談ください。市販薬を使用しても症状が改善しなかったり、日常生活に支障があるようでしたら、医療機関を受診しましょう。

4. 新しい治療法「舌下免疫療法」で体質改善

舌下免疫療法とは、スギ花粉の成分を含む薬液を1日1回舌の裏に垂らす方法で体内に入れることによって体質を少しずつ変えていく治療で、講習を受け、試験に合格した「登録医」でのみ行われます。治療は少なくとも2～3年以上続ける必要がありますが、治療後は効果が長く続くと期待されています。花粉が飛散する時期に治療を開始すると、副作用が特に起こりやすいため、花粉の飛散が終わってから治療を始めます。希望される方は、お近くの耳鼻咽喉科またはアレルギー科にお問い合わせください。

乾燥していて寒いこの時期は、医療機関にインフルエンザなど呼吸器感染症の患者が多く受診しています。受診時には、インフルエンザなどに罹らないようにマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいをしっかり行いましょう。