

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 花粉症対策



花粉症のシーズンとなりましたね。寒波が遠ざかり少しずつ暖かくなると、鼻がムズムズ・目がかゆいなど花粉症の方にとっては憂鬱な時期がやってきます。いわずとした花粉症ですが、近年では国民の4人に1人が花粉症を患っているとされています。そして、今年の花粉は過去10年で“最強”と言われています。生活の質を低下させる花粉症の時期を、少しでも快適に過ごしたいものですね。今回は自分のできる花粉症の対策についてお伝えしてまいります。

## 花粉症の正体と症状

花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応のことをいいます。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して様々な症状がでてきます。花粉症の症状は、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎です。



## ○アレルギー性鼻炎

- ・くしゃみ
- ・鼻みず
- ・鼻づまり

- ・くしゃみ鼻水がひどいタイプ
- ・鼻づまりがひどいタイプ
- ・3つの症状が同程度の充前型



## ○アレルギー性結膜炎

- ・目のかゆみ
- ・充血
- ・涙目

ほかに、せきやの喉のかゆみ・いがいがする、肌あれ、頭痛などが現れる人もいます。花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。

このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として風邪と同じことがあります。

また、急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などの鑑別が必要になります。

## 少しでも症状を軽くするためには？

ここからは、症状を軽くするために日頃からできることをお伝えします。最近では様々なグッズもあるので有効活用できるといいですね。ただし、花粉症の症状が強く、仕事や勉強、家事など日常生活に支障がある場合は、症状に合う治療と対策をきちんと行うことが大切です。

## 1 マスク

効果を高めたい人には、環境省が紹介する、不織布マスクの中に使用する「**インナーマスク**」がおすすめです。

## 2 メガネ

フレームと肌の隙間を埋める**フードがついた物**は、花粉が目につ着する割合を軽減することができます。

## 3 ハット&amp;マフラー

髪には多くの花粉が付着します。外出時に**ナイロン製などツルんとした素材**の帽子をかぶることで付着率を大幅にセーブできます。

## 4 花粉を落とす

衣類に**花粉をブロックするスプレー**を使用する。また部屋に入る前に衣類に付着した花粉を**手やブラシで落とし**、室内に持ち込む花粉を最小限にできます。

## 5 腸内環境を整える

乳酸菌やポリフェノール、エイコサペンタエン酸（EPA）ドコサヘキサエン酸（DHA）は花粉症の人におすすめとされています※。

※食べ物の効果は人によって異なり、その効果に関しては現在研究段階となっております。

日常生活に支障が出る、ホームケアでは改善が見られない場合は、専門機関の受診もご検討ください。



CAREKEYは  
「nsgk03823」

参考：厚生労働省ホームページ

