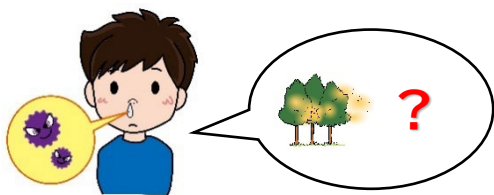




花粉症対策と感染症対策で 春も健康に過ごそう

花粉症が本格化する前に症状に合った対処をしよう

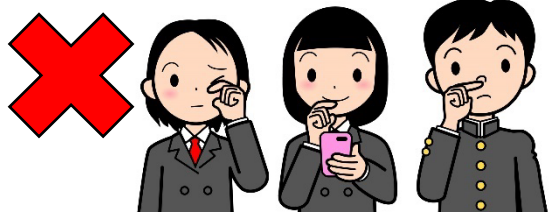
鼻水、くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、けん怠感といった花粉症の症状は、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症と共通の症状です。また花粉症の症状があると、自分がウイルスに感染しているかわかりにくくなってしまいます。



耳鼻咽喉科では、
自分の症状や要望に
応じた花粉症の治療
をしてもらえます。

目や鼻のかゆみがあってもこすらないようにしよう

花粉症では、目や鼻のかゆみも出ます。ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクがあります。



鼻をかんだ後や顔を
触った後は必ず手を
清潔に
しましょう。



症状の悪化があれば早めに休養しよう

くしゃみ 1 回で発生する飛沫の量は、咳の 10 倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険があります。いつもは鼻水とくしゃみなのに、のどが痛い、熱が出ている、頭痛があるといった場合は早めに休養しましょう。



体調がいつもと違う
時は無理せず早め
に休みましょう。

－花粉症の方も、まだ花粉症になっていない方にも－



花粉症で苦しまないために、

今、できることがあります。



- 毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、**約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています**。花粉症は、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。
- 花粉が**本格的に飛び始めるまでに予防や治療を始める**ことが大切です。
- 普段の生活で行える**予防方法や、治療**について、わかりやすくまとめたリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

CONTENTS

☑ 花粉症の予防

- 花粉^{ばくろ}曝露を避けましょう
- 花粉を室内に持ち込まないようにしましょう

☑ 花粉症の治療

- 対症療法
 - ・ 花粉に反応して出る症状を抑えるための治療
 - ・ **本格的な飛散開始1週間前までには始めましょう**
- 免疫療法（アレルゲン免疫療法）
 - ・ アレルギー反応が発生しないようにするための治療
 - ・ 花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります

花粉症対策

スギ花粉症について日常生活でできること



- 花粉症はどうなるの？
- 花粉はいつ多くなるの？
- どうすれば花粉症を予防できるの？
- 花粉症の治療は？

環境省 厚生労働省

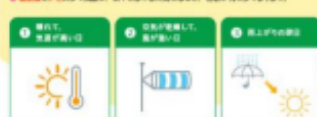
1 花粉症はどうなるの？

- 花粉症はアレルギー反応の一つです。
- 花粉が体内に入ると免疫系が花粉を異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を産生します。
- 抗体が花粉と結合すると、鼻や目から分泌物が出て、かゆみや腫れ、目の充血や涙目などの症状の原因となります。
- また花粉症にならない方が、花粉症である方が避ける（予防）ことで、症状の発症を抑えることも可能です。

※アレルギー

2 花粉はいつ多くなるの？

- 花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- 花粉の飛散がピークを過ぎると、以下のような状況になると、花粉が少なくなります。



3 どうすれば花粉症を予防できるの？

- 1) 花粉を避ける
 - ✓ 朝にアロマオイル、スプレーを散布しましょう
 - ✓ 花粉飛散の多い時間帯（朝晩）の外出を避けましょう
 - ✓ 外出をする際は、マスクの着用を心がけましょう
- 2) 花粉を室内に持ち込まない
 - ✓ 花粉が舞い上がるような動作を避けましょう
 - ✓ 洗濯機、乾燥機、掃除機を稼働させましょう
 - ✓ 換気扇を稼働させましょう
 - ✓ 花粉が舞い上がるような動作を避けましょう

4 花粉症の治療は？

- 1) 対症療法
 - 内服薬、点眼薬、点鼻薬などで花粉の侵入を防ぎ、鼻や目の症状を抑えます。
- 2) 免疫療法（アレルゲン免疫療法）
 - スギ花粉の成分が含まれた液体を定期的に注射します。花粉の成分が体内に入ると、アレルギー反応が起きないようになり、花粉症の症状が軽減されます。

※アレルギー

リーフレットは
こちらから



<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>

環境省 花粉症 リーフレット 検索