

医務室だより 2月



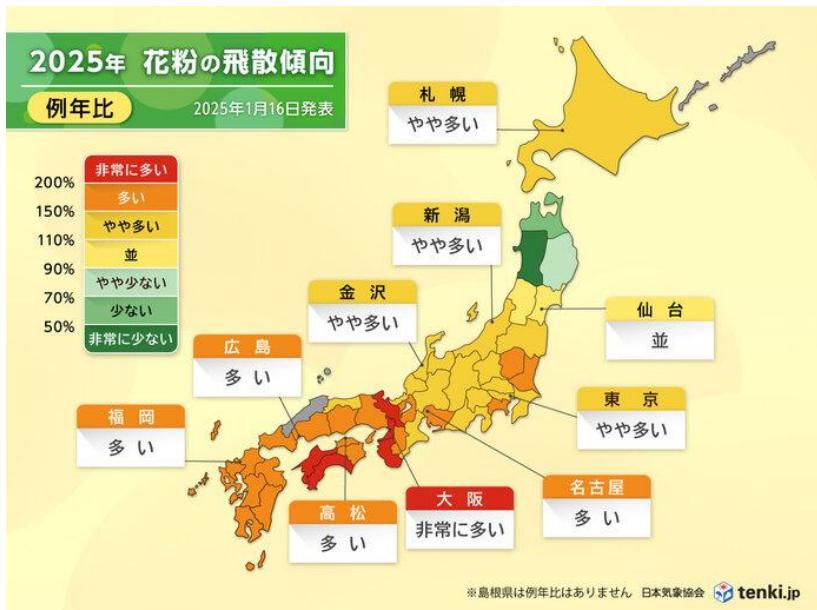
花粉飛散量は、例年に比べ全国ほとんどの地域で多い見込みです。
すでに、花粉症症状が出ている人もちらほら見かけます。
そこで今回は、「花粉症」をテーマにしました。

富山県は2月下旬飛散開始
関東はすでに飛散中！

つらい花粉症！早めの対策を！



今年の花粉飛散量



例年に比べて、全国的にほとんどの地域で花粉飛散量が

多いまたはやや多い

四国近畿は**非常に多い**

(2025年1月16日発表)

昨年の夏は猛暑となり、発芽形成に好条件がそろいました。また、昨年飛散量は抑えられた地域が多かったため、今年飛散量は増加する見込みです。

症状と対処のタイミング

花粉症症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみですが、悪化すると、頭痛・皮膚症状・喘息の悪化・うつ・口腔アレルギー等の症状もです。



症状が出る前から対策することが大切です

身体に侵入する花粉をいかに少なくするかがポイント

対策方法

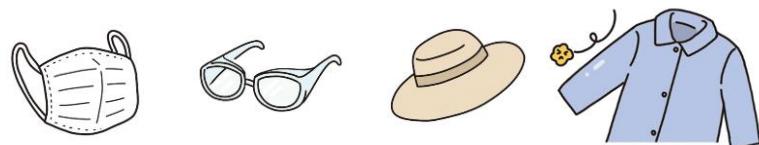
【外出時】

○マスク・めがねの装着

マスクは顔にフィットし、性能的な面から不織布がおすすめ。コンタクトによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪化させるため、メガネ装着をおすすめします。

○帽子をかぶる。コートはツルツル素材

花粉は髪に付きやすいので、帽子をかぶり髪の長い人はまとめましょう。



【在宅時】

○帰宅したら、衣類の花粉を落とし、うがい・洗顔

○洗濯物は室内干し

○こまめな掃除



【医療機関・生活習慣】

○病院受診・市販薬の内服

飛散開始時期や症状が軽い時から内服開始すると、症状が抑えられます

○免疫力を高めるための生活習慣

・十分な睡眠 ・バランスのとれた食事