

病児保育室「あんず」のチョットアノネ

テーマ：花粉症対策

No. 82 (2024. 3. 20.)

花粉症対策の小冊子(環境省・厚生労働省)2024年班

3月に入りスギ花粉症がピークを迎えています。この度、環境省と厚生労働省から『花粉症対策(スギ花粉症について日常生活でできる事)』という小冊子が制作されました(右写真の冊子)。その内容の一部を紹介したいと思います。

花粉症はどうしてなるの？

花粉に対するアレルギーです。花粉が体内に入るとそれを異物と認識して異物に対する抗体を作ります。繰り返し花粉を浴び、抗体量が増加すると花粉症の症状が出現します(故に小さい児には少ないです)。花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度増加しています。

花粉症はいつ多くなるの？

晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日、そして、昼前後と夕方に多く飛散します。

どうすれば花粉症を予防できるの？

- ① **花粉を避ける**：顔にフィットするマスク、メガネを装着する(通常のマスクで鼻の中の花粉尘数は71%減り、通常のメガネで結膜の花粉尘数は42%減ります。花粉用のマスク、メガネではもっと減ります)。花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける。外出を避けるためにテレワークの活用を検討する(これは労働者向けです)。
- ② **花粉を室内に持ち込まない**：花粉が付きにくい露出の少ない服装を心がける(ウール素材の衣服はさける)。手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす。換気方法を工夫する(窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする)。洗濯物や布団の外干しを控える。家に入る時は花粉を払い落としてから入る。

花粉症の治療は？

- ① **対症療法**：内服薬、点鼻薬、点眼薬(抗ヒスタミン薬、鼻噴霧用ステロイド薬など)それぞれを組み合わせることで花粉による症状を抑えます。受診のタイミングは花粉飛散開始の1週間前です。
- ② **免疫療法(アレルギー免疫療法)**：スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与して、花粉の成分に体を慣らしてアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。



現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：第1位 インフルエンザ、第2位 新型コロナ、第3位 感染性胃腸炎
亘理郡内では：第1位 感染性胃腸炎、第2位 インフルエンザ、第3位 新型コロナ

大友医院病児保育室「あんず」より

桜の花がまもなく咲き始める、暖かい季節となってきましたが、現在も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザと感染性胃腸炎が、小学校や保育園や幼稚園などで発生がみられています。手洗い・食事・休息を十分にとり、感染予防の対応をし、十分に気を付けて生活してください。そして、スギ花粉症もピークを迎えていますから、花粉症対策にも留意してください。



病児保育室「あんず」：電話 0223-35-6455