

従業員のみなさまへ、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！

【発行：田中人事労務設計事務所】

「花粉症」対策を万全に！

今回は「花粉症」がテーマです。

環境省・厚生労働省「花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること」で掲載されている内容の一部をご紹介します。

1. 花粉症はどうしてなるの？

- 花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- 花粉が体内に入るとからだはそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。
- 個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。
- まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

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。
- 昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。
 - ・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

3. 花粉を室内に持ち込まない

●花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう

- ・ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
- ・からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。

●手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう

●換気方法を工夫しましょう

- ・窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- ・床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- ・24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。

●洗濯物や布団の外干しを控えましょう

4. 花粉症の治療は？

～受診のタイミング～

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。
飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。
- なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

～治療方法～

1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬 / 鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。

2) 免疫療法(アレルギー免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入っても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。
- 医師の説明を受けた上で、花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。

～受診にあたって～

- 診察後症状が落ち着いているときなどは、オンライン診療の利用について、医師に相談することも可能です。
- スギ花粉症に対する舌下免疫療法の相談ができる医療機関はアレルギー免疫療法ナビから検索ができます（オンライン診療で相談可能な医療機関の検索も可能）。
- 医療機関における医薬品の処方については、医師の判断により、長期処方や、一定期間内に処方箋を反復利用できるリフィル処方箋を活用する方法もありますので、医師にご相談ください。

「花粉症」対策を万全に！

【住所】〒532-0013 大阪市淀川区木川西 1-4-17-502

【電話】06-6476-9870

【FAX】06-6195-9745

発行：田中人事労務設計事務所

【メール】miketanaka_sr@ybb.ne.jp