

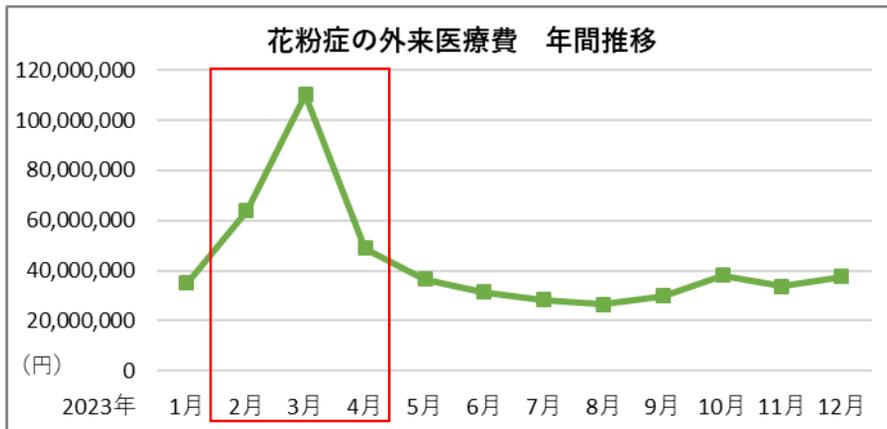


## 春が来る前の花粉症対策

2月20日は、日本アレルギー協会が制定した「アレルギーの日」です。今回は、アレルギーの中でも日本人に特に多い「花粉症」についてお伝えします。

### ■ 春が来る前に到来する花粉症シーズン

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称でくしゃみや鼻水（アレルギー性鼻炎）、目のかゆみや涙目（アレルギー性結膜炎）などの症状を引き起こします。



花粉の飛散時期は種類によって異なりますが、最も花粉症患者が多いといわれるスギ花粉の飛散時期は、**2～4月頃**です。

建設連合国保に加入している皆さんにおいても、花粉症（アレルギー性鼻炎）の医療費は2月から増加し、3月にピークを迎えています。

【出典：KDBデータ「疾病別医療費分析（中分類）」】

### ■ 花粉症の治療はお早めに

花粉症は、**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。**

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。

なお、これまで花粉症と診断されていなくても、花粉症と思われる症状が出た方は早めに医療機関を受診しましょう。

### ■ 今すぐできる花粉症予防

- ① 顔にフィットするマスク、眼鏡を装着する
- ② 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を控える
- ③ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける  
ウール素材の衣服は着用を避けましょう。
- ④ 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ことで屋内への花粉の流入を減らすことができます。カーテンは定期的に洗濯してください。

#### 【引用・参考】

- 1) [花粉症対策 スギ花粉について日常生活でできること](#) 厚生労働省
- 2) [花粉症環境保健マニュアル2022](#) 環境省