

平成31年 職別保健師だより 4月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

寒い冬も過ぎ、花粉のシーズンがやってきました。もう花粉に悩まされている方もいるかもしれませんね。花粉と言えば代表的なものは『スギ・ヒノキ』で春先に見られます。花粉症の方の約70%はスギ花粉が原因と言われています。花粉症の原因は花粉ですので、いかに花粉を避けるかが予防の基本となります。花粉についての知識を正しく持ち、体の中に取り込まないように、こまめな工夫を心がけましょう。

これではっちり！花粉症対策

花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。

アレルギー性の鼻炎や結膜炎などの症状が起こります。



くしゃみ



鼻水



鼻づまり



目のかゆみ



充血・涙目

花粉が飛びやすい天気とは！？

- ①晴れて、気温が高い日
- ②空気が乾燥して、風が強い日
- ③雨上がりの翌日



自分でできるセルフケア

①外出時には、マスク・メガネを着用しましょう

マスクでは花粉が約6分の1、眼鏡では4分の1程度減らすことができます。



②帰宅したら、洗顔・手洗い・うがいをしましょう

顔や喉に付いた花粉を洗い流すため、丁寧に洗い流しましょう。



③外出時の服装に気をつけましょう

木綿やポリエステルなどの化学繊維に比べると、けばけばとしたウール製の衣類は花粉が付着しやすい素材です。帽子にもつきやすいので、家に入る前には服や帽子についた花粉を払っておきましょう。

④部屋の換気と掃除

部屋に侵入した花粉は床やカーテンに残るため、定期的に掃除をしましょう。換気の際は窓を全開にするとたくさんの花粉が入り込みますので、花粉の多い日は窓の開け閉めに注意しましょう。



『睡眠をよくとること』『規則正しい生活習慣を身につけること』は正常な免疫機能を保つのにとても大切です。花粉の季節を楽しく快適に過ごせるよう、自己免疫を高めて、花粉を取り込まないような対策をぜひ心がけてみてください。