



2016

2 

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
今年は暖冬のため、2月頃から花粉症が発症してくると言われています。そのため、今回は例年より早めですが、花粉症についてお伝えします。

花粉症の種類

現在報告されている花粉症は50種類あります。中でも、全体の70%を占めているのが、**スギ花粉**です。スギ林は国土の約12%を占めており、これもスギ花粉を発症する方が多い原因の一つです。(スギ花粉症の方は全国民の約20%いると言われています)

花粉症とは？

花粉に対して体が起こすアレルギー反応です。
そのため、身体が花粉を外に出そうとして、くしゃみや鼻水などの症状が起こります。

主な症状は？

くしゃみ

くしゃみは外から入った異物を外に出そうとする防御反応です。
花粉症では連続して何度も起こるのが特徴です。



水様性鼻水（水性鼻漏）



鼻水は吸気をろ過、加湿する上で重要な役割をしています。しかし、花粉症でその分泌が亢進し鼻や喉に垂れたりします。いくらかんでも出てきます。

風邪の場合は、数日で膿性(緑っぽい)にかわるのが特徴です。

鼻づまり



鼻粘膜の腫脹や血流悪化によって起こります。
ひどくなると、両方の鼻が詰まってしまう、口呼吸になってしまいます。

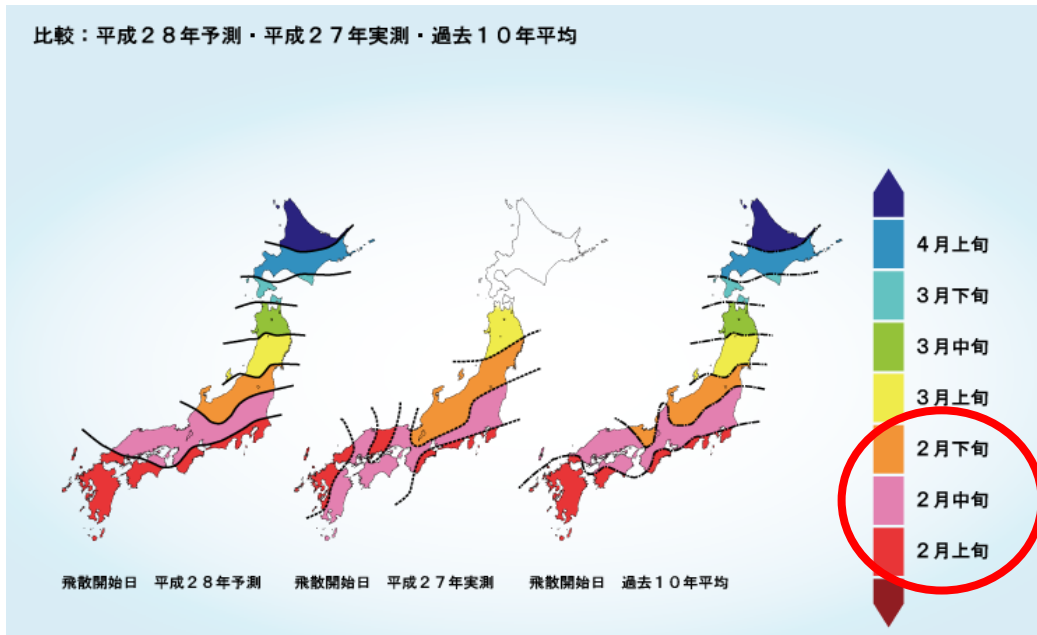
眼の症状

激しいかゆみ、粘膜充血、涙目など



※スギ花粉では、口の渇き、喉の違和感、皮膚の痒みなどの鼻や眼以外の症状を訴える方も多くなってきています。

流行時期は？



環境省が出した今年の予測では、昨年より、早く2月上旬から飛散が広がっているため、早めからの対策が必要です！

セルフケア

症状を悪化させないためには、対策が重要です！

★帽子★

花粉が付着しやすいのは、表面に出ている、顔と頭なので、髪に付着しないように帽子の着用も有効。しかし、付きにくい素材選びが重要。

★コート・ジャケット★

外出する時は、ケバケバした素材、毛織物は避ける。表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維ものは花粉が付着しにくく、吸い込む量を減らすことが期待できる。



★眼鏡★

花粉症用の眼鏡では、花粉の侵入を約1/4程度に減少！
通常的眼鏡でもしない時より、侵入を半分以下に！

★マスク★

花粉症用マスクでは、花粉の侵入を約1/6に減少！
布マスクより、フィルター効果のある不織布マスクの方が有効！

※帰宅後はすぐに、手洗い・うがいをし、顔も流水でしっかり洗うようにしましょう。

ひどい鼻症状がある場合は、「耳鼻咽喉科」、目の症状がひどい時は、「眼科」をおすすめします。

「内科」「小児科」「アレルギー科」などでも診療が受けられます。

＜ご質問・お問い合わせ先＞

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：西本

TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800