

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。新型コロナ禍での感染者もかなり減って来ました。またワクチン接種も医療従事者を対象にした先行接種も始まり、あともう少しのところまで来ているのかなと感じられてる方も多いでしょう。ここで気を緩めることなく、もうひと踏ん張り頑張りましょう！

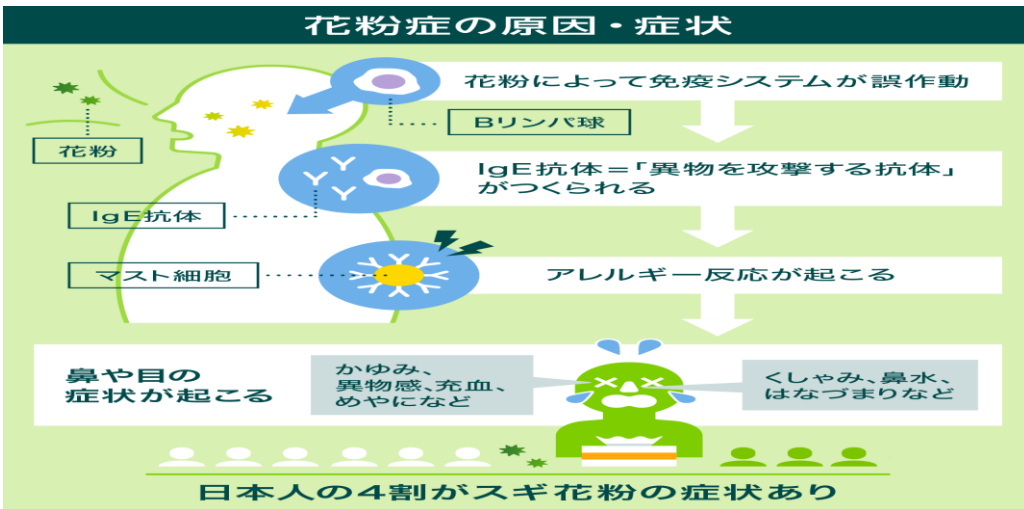
今月の「衛生委員会通信」のテーマは、もう既に対策を発症されてる方もあるかと思いますが、「花粉症対策」についてです。あるサイトからの流用ですが、参考になればと思います。



新型コロナウイルス感染者数が急増しております。換気はした方が良いのか、鼻をかむ前にできることはなど、コロナ禍での花粉症対策についてわかりやすく解説します。

花粉症とは？

花粉症とは、花粉にさらされることで、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが起こるアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎のことです。



花粉は本来、人間にとって無害なたんぱく質ですが、免疫システムが誤作動して異物と認識することがあります。その場合、「IgE抗体」という異物を攻撃する抗体がつけられ本来は起こらないはずの「いきすぎた免疫反応（＝アレルギー反応）」が起こり、鼻や目の症状を起こします。

日本では、実に4割もの方がスギ花粉の症状に苦しんでおり、発病する年齢も低年齢化しています。

症状一覧

花粉症と新型コロナの症状を比較すると、花粉症の症状でよく見られる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・目やになどは、新型コロナの主な症状ではないことが分かります。

症状一覧			
		花粉症	新型コロナ
👤	≡ くしゃみ	🎯	✖
	💧 鼻水	🎯	⚠
	👃 鼻づまり	🎯	⚠
👁	🌟 目のかゆみ	🎯	✖
	👁 目やに	🎯	✖ ※1
👄	🌿 せき	⚠	🎯
	? 嗅覚/味覚障害	⚠ ※2	○

※1 結膜炎を1%程度起こすとされています。
※2 新型コロナほどは重篤ではありませんが、20～40%あるとされています。

花粉症であるかどうかは、医師が血液検査などの結果をもとに総合的に診断しますので相談してみてください。


コロナ禍での自分でできる花粉症対策

コロナ禍の花粉シーズンにおいて、外出時・帰宅時・室内での花粉症対策についてご紹介します。

コロナ禍での自分でできる花粉症対策


外出時

- 鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- サングラスやメガネ、マスクを着用




帰宅時

- 衣類や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ



室内

- 換気は窓を小さく開けて短時間に
- 空気清浄機は部屋の出口付近に設置



【外出時】

ウイルス感染のリスクを減らすために、鼻をかむ前の手指消毒が勧められます。手指消毒は70%以上のアルコールにより20～30秒が推奨されますが、15秒以上でも有効です。アルコールが乾くまで擦り込んでから顔をさわりましょう。また、サングラスやメガネ、マスクを着用しましょう。ただし、風の強いときは効果が下がるので注意が必要です。

【帰宅時】

衣服や髪をよく払ってから家に入りましょう。ウイルスのことも考慮して手洗いを最初に行った後、洗顔、うがいをしてから鼻をかみましょう。

【室内】

「花粉情報 2021 (Yahoo!天気・災害)」などで花粉の飛散情報を確認しながら、花粉が多い日は窓や戸を閉め、ふとんや洗濯物の外干しはさげましょう。換気をする際は、窓を小さく開けて、短時間に留めたほうがよいです。なお、花粉が多く付着している、窓際の掃除は丁寧に行ってください。また、空気清浄機は花粉症に有効です。部屋の出口付近に設置するほうが有効性が高いとされています。

コロナ禍での花粉症対策グッズ

コロナ禍の今、花粉症シーズンを乗り越えるための花粉症対策グッズをご紹介します。

コロナ禍の花粉症対策グッズ

メガネ

花粉症用メガネを着用
(効果は落ちるものの、通常のメガネでも可)

鼻洗い

鼻を生理食塩水で
きれいに



マスク

サージカルマスクを着用

スイッチOTC薬

内服薬を使用

花粉症バッジ

周囲に「花粉症」と知らせるバッジを着用

- メガネ：通常のメガネでも目に入る花粉量は減りますが、周囲に枠のある花粉症用メガネで花粉量が少なくなるとされています。
- 鼻洗い（鼻うがい）：鼻を生理食塩水などできれいにすると有効だとされています。
- マスク：普通のサージカルマスクで十分です。
- スイッチOTC薬：市販薬でも眠気の少ない内服薬が使えます。薬剤師に相談してみてください。
- 花粉症バッジ：新型コロナ感染拡大で、公共交通機関などでくしゃみやせきがしにくい方向けに花粉症であることをアピールできます。折り紙作家のカミキキさんが、折り紙と缶バッジキットでの手作り方法を動画で説明されているので、気になる方は「花粉症バッジを簡単手作り (CREATORS)」をぜひご覧ください。

花粉症の主な治療法

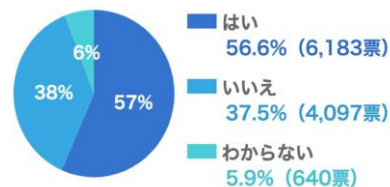
花粉症にはさまざまな治療法がありますが、ここでは主な治療法を3つご紹介します。効果の持続期間や治療期間、主な副作用もチェックしながら、自分に合った治療法を選びましょう。

花粉症の主な治療法

治療方法	抗ヒスタミン薬	鼻噴霧ステロイド薬	舌下免疫療法 ※1
概要	内服薬を継続	鼻に薬剤をスプレーする	スギアレゲン®を舌の下に投与
効果	目・鼻の症状改善	特に鼻の症状改善	緩やかに目・鼻の症状改善
持続期間	半日～1日		継続期間が長くなると効果が安定
治療期間	花粉飛散時期は毎日		3～5年継続で安定
主な副作用	眠気・口が乾くなど (副作用が少ない薬剤もあり)	鼻の刺激感	口内のかゆみなどごく稀に全身的なアレルギー症状

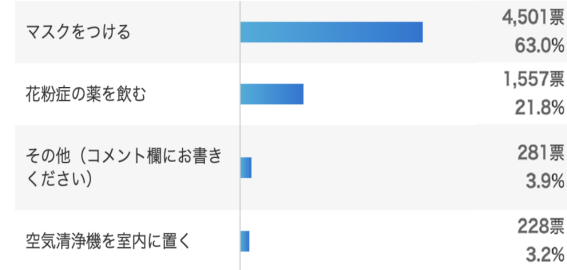
※1 スギ花粉舌下免疫療法は、『花粉飛散期』には開始できませんのでご注意ください。

みんなの意見 あなたは花粉症ですか？



57%が「花粉症である」(2/2時点)

コロナ禍の花粉症 今年最も重視する対策は？



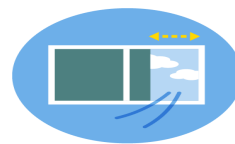
1位が「マスクをつける」
次いで「花粉症の薬を飲む」(2/2時点)

まとめ

新型コロナウイルス対策をしつつ、花粉症対策をするにあたって、みんなが迷うポイント3つをあらためてご紹介します。

コロナ禍での花粉症対策まとめ

換気は窓を小さく開けて短時間に



鼻をかむ前に手指消毒を



帰宅時、手洗い後に洗顔・うがいを



みなさん、コロナ禍での花粉症対策にぜひお役立てください！