



# 花粉症 × コロナ = 要注意



お疲れ様です。

毎年この季節にやってくる花粉症、実は新型コロナウイルス感染症の症状と似ており、見分けにくいという厄介な特徴がある。各々の特徴を知り、十分に準備と対策をして花粉症の季節を乗り切るのじゃ!



## ●花粉症は災害の元

スギなどの花粉を吸いこむと鼻の粘膜から体内に入り、アレルギー反応を起こします。症状が重くなると鼻づまりで呼吸による空気の取り込み量が減るため、酸素不足からの眠気を生じます。またくしゃみなどの鼻の症状が頻繁に起こるため、寝不足や倦怠感による集中力の低下なども起こります。**眠気や集中力低下が起こると、通勤または作業中のケガや事故につながる可能性が高くなります!**

## ●2021年の花粉情報（今年は前年以上に要注意! ?）

花粉飛散量は九州から関東にかけて前年と比べて増加、特に四国・東海・北陸は前年比2倍以上と予想されます。花粉症のかゆみから未消毒の手で目や鼻を触ると新型コロナウイルスに感染する恐れもあるため、**今年は特に要注意です!** 日頃の新型コロナウイルス感染症予防と併せて花粉症対策も準備していきましょう!

## ●花粉症と新型コロナウイルス感染症の症状比較

花粉症と新型コロナウイルス感染症は、倦怠感や味覚・嗅覚異常など症状が似ています。また同時に発症する可能性もあります。下の表は各々の特徴を比較したものとなります。「身体の状態がいつもと異なる」と感じたら、むやみに自己判断せず病院を受診するなど、早めの処置をしましょう!

		アレルギー性鼻炎・花粉症	新型コロナウイルス感染症
鼻の症状	くしゃみ	発作的で連続する	時にある
	鼻水	透明でサラッとした鼻水がよく出る	少量で多くはさらさらしている
	鼻づまり	よく起こる	時にある
咳		まれに出る	たんを伴わない乾いた咳
身体の痛み		特にない	頭痛や筋肉痛が生じる
熱		ほぼない(まれに微熱あり)	37.5℃以上の発熱
味覚・嗅覚の異常		鼻の症状から起こる	他の症状なく起こることあり
その他の症状		鼻や目のかゆみがある	のどの痛みがある



## ●花粉症を防ぐための4大工夫

↓コロナ感染予防で実践しているマスク着用・手洗い・うがい以外の対策について紹介します！

### ① 健康管理の工夫

#### 1)規則正しい生活

- ・起床と就寝、食事を毎日同じ時間に行うことで体内のリズムを整えましょう。ストレスや疲労を抑えることができ、花粉症の予防に繋がります！

#### 2)栄養バランスの取れた食生活

- ・栄養バランスの良い食生活を意識し、抵抗力免疫力を上げて花粉症を防ぎましょう！
- ・ごぼう、れんこんなど食物繊維が豊富な根菜類、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を摂取すると、更に効果的です♪



### ② 洗濯物の工夫

#### 1)外干しではなく部屋干し

- ・部屋干しは外干しと比べて花粉の付着を抑える効果があります。
- ・生乾きによる臭い、カビやダニの発生を抑えるため、エアコンや空気清浄機を使用すると、花粉も吸い取ってくれて一石二鳥ですよ♪

#### 2)柔軟剤の使用

- ・衣服の滑りを良くし、花粉の付着を減らします。
- ・滑りが良いと摩擦が少なくなるため、花粉の付着を増やす静電気が減少します。



### ③ 服装の工夫

#### 1)生地がさらさらした衣服を着用

- ・綿や化学繊維が生地の衣服は表面がさらさらで、花粉が付きにくくなります。
- ・室内へ入る前に服をはたくと、室内に持ち込む花粉を更に抑えることができます。

#### 2)メガネ(ゴーグル)の着用

- ・目のかゆみを減らすことに効果的です。
- ・伊達メガネも同様に効果があります♪



### ④ 部屋の工夫

#### 1)室内換気

- ・全開にせず、網戸の設置やカーテンを使うことで外からの花粉を減らす効果があります。

#### 2)部屋の掃除

- ・掃除機、コロコロ、拭き掃除などで、外から部屋に入った花粉を取り除きましょう！

#### 3)加湿器の設置

- ・空気中に舞う花粉が水分の重みで落下し、花粉の吸い込みを抑える効果があります。



# チョットした工夫で花粉症を予防しましょう！