



# 花粉の季節がやってきた



お疲れ様です。

今年もアノ季節がやってきた。時には辛い日もある。頭がぼーっとして集中力がなくなる日もある。くしゃみが止まらない日もあ・・・ ハークション！ハークション！ハー、ハー、ハー・・・ハークション!!毎年恒例ではあるが、今回は花粉症の話ちゃ。



## ◆【朗報】2020年花粉情報!今年の花粉は少ない!?

まずは花粉情報です。2020年春の花粉飛散量は、九州から関東甲信にかけて、例年より少ない見込みです。特に、九州では非常に少なく、中国や近畿でも少なくなると言われています。

**例年より少ないとはいえ、油断してはいけません。しっかりと準備し、例年より快適にこの時期を過ごしましょう!**

## ◆【定番】花粉対策～改めて確認しておこう!

### ○メガネ

メガネは花粉症対策の基本です。伊達メガネをかけるだけでも十分効果はありますが、ゴーグルタイプなど毎年工夫されたものがたくさん出ています。花粉の時期は毎年ニューアイテムを楽しむことも良いかも!?

### ○衣服はサラサラタイプがおすすめ

表面がサラッとした生地の衣服は花粉が付きにくいですよ。外出から帰ったら、家に入る前に服をはたいてから入しましょう。

### ○お部屋の換気・掃除

こまめにお部屋の空気の入替えをしましょう。寒い時期だからといって換気を怠っていると、花粉が部屋から出ていきません。また、お部屋の掃除は拭き掃除・コロコロ・掃除機、どれも効果的!積極的にいきましょう♪

### ○布団・洗濯物

洗濯物を干す場合は花粉の少ない時間帯を選ぶか、思い切って部屋干しにしても良いかも。布団を干した後はしっかりとたたいてから部屋に入れましょう。コロコロや掃除機を当てると効果的です♪

### ○マスク・手洗い・うがい

マスクはもちろん、手洗い・うがいも花粉症には効果的です。外出から帰ったらすぐに行いましょう。



★今月の安全衛生川柳～花粉症川柳がありませんでしたので安全衛生課からの川柳です。

はなの音 春の訪れ しる便り

安全衛生課の作品です。

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。



## ◆花粉対策～最新グッズなど

定番の花粉症対策だけでなく、対策グッズもあります。ご参考にして下さい。

### ○加湿器

室内を加湿することで、花粉を舞い上がらせない効果があります。加湿は冬場だけでなく春先もおすすめです♪

### ○空気清浄機

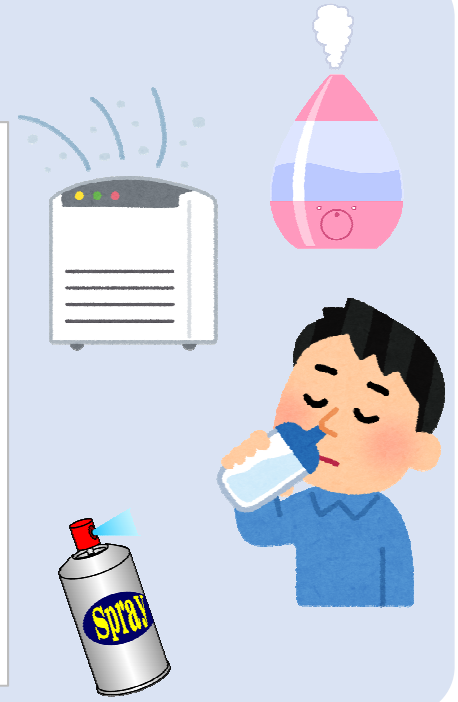
空気清浄機が効果的なことは知られていますが、首から下げるタイプなど携帯用も販売されています。

### ○花粉付着予防スプレー

衣服などに吹きかけておくだけで花粉が付着しにくくなるスプレーもあります。

### ○鼻洗浄・鼻うがい

高価な鼻洗浄器具から安価なボトルタイプまでいろいろあります。鼻洗浄や鼻うがいは症状が辛い時に即効性があります。



## ◆花粉と風邪、インフルエンザの見分け方

花粉症かと思ってたら風邪だった、またはその逆だったという経験をしたことはありませんか？花粉症だと思っていたらインフルエンザだったとわかり、周りの人に迷惑をかけてしまった、ということもあります。

下の表は花粉症と風邪とインフルエンザにおける症状の見分け方です。症状から判断して早めに病院に行くことは大切なこと。早期に症状から判断してしかるべき処置をしましょう。

	アレルギー性鼻炎・花粉症	風邪	インフルエンザ
全身の痛み (筋肉痛・関節痛)	ない。	ほとんどない。	急激に進行し、症状がひどい
熱	ほとんどでない、出ても微熱	微熱が多い(～38℃)	高熱が多い(38℃以上)
鼻水	透明なさらさらした鼻水がとめどなく出る	初期からひどい、初めはさらさらだが、次第に粘り気が出る	後期からひどくなる
くしゃみ	なんども(7～8回)時には数十回続けて出る	出ることが多いが、続いて3～4回	出ることがある
鼻づまり	症状がひどく、長く続く	症状が数日間続く	症状が出る
のどの症状	痛み・はれはまれだが時にイガイガ感がある	痛み・はれがある	痛み・はれがある、症状がひどい
咳	出ることがある	数日間続く	症状がひどく、数日間続く

**体調管理は仕事の基本! しっかりと準備・対策をして、  
健康で気持ち良く春を迎えましょう!**

春

