

2024年3月吉日

## 健保だより 93

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

毎年、花粉が飛び始める時期になると、花粉症のつらい症状に悩まされる人は少なくありません。環境省の資料によると、花粉症の多くを占めるスギ花粉の有病率は1998年が16.2%、2008年が26.5%、2019年には38.8%と10年ごとにほぼ10%増加し、3人に1人がスギ花粉症だと推定されます。

花粉症は、鼻や目についた花粉に免疫システムが過剰に反応して、鼻水や涙が大量に出るアレルギー症状です。

そのため、花粉症対策の基本となるのは、花粉をからだにつけないこと。外出するときは、事前にスマートフォンなどで花粉の飛散状況を調べて、下記のような対策をしましょう。

### 「マスクを着用する」

不織布製のもので、なるべく顔にフィットするマスクがお勧めです。  
ゴーグルやメガネをつけるとさらに効果的です。

### 「花粉がつきにくい服装を選ぶ」

上着には花粉のつきやすいウールなどけばだった素材は避け、ツルツルした化繊などの素材を選びましょう。

帽子をかぶるなどして髪への付着も防ぎましょう。

### 「家に入る前に花粉を払う」

家に入る前にマスクをしたまま、服や髪などについている花粉をしっかりと払い落しましょう。

### 「帰宅後は手洗い・洗顔を」

帰宅後は手洗い、洗顔、うがいをして、花粉を洗い流しましょう。

花粉症対策の基本は、花粉をからだに入れないセルフケアです。  
スイッチOTC医薬品（※1）も上手に活用して症状を抑えましょう。

※1 医師の処方が必要であれば購入できなかった医療用医薬品がOTC医薬品（一般用医薬品）に転用されたものです。安全性が確認されている医療用医薬品と同じ成分が入っているので、高い効果が期待できます。薬局やドラッグストアで購入できるので、上手に活用しましょう。飲み薬、点眼薬、点鼻薬などいろいろな種類があります。薬局やドラッグストアで薬剤師に相談して、薬を選び、アドバイスを受けるとよいでしょう。

以 上  
参考文献：法研