

2020年2月吉日

## 健保だより 44

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

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。

“一月往ぬる二月逃げる三月去る”とはよく言ったもので、2020年がスタートし早くもひと月が経過しましたが、皆様、体調など崩されていませんか？

そろそろ『花粉シーズン』の始まりですが、今シーズンは記録的な暖冬の影響により平年よりも早い時期からスギ花粉が飛び始めている様ですが、対策は大丈夫でしょうか。

花粉症は、花粉が原因で様々な症状が生じる季節性のアレルギー疾患です。最も患者数が多いとされているのはスギ花粉症ですが、スギ花粉症患者の8割がヒノキ花粉症も合併していると言われています。スギ花粉は2～4月、ヒノキ花粉は4～5月頃に多く飛散します。

花粉症は、花粉に対して身体が過剰反応を起こしている状態です。本来、花粉は害のあるものではありませんが、身体が花粉を「排除すべき異物」と認識してしまうと、花粉に対する抗体が作られてしまいます。この抗体は、免疫系において重要な役割を果たす肥満細胞の表面に付着し、異物である花粉を排除できる様にスタンバイしています。この状態で花粉が体内に取り込まれると、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンといった炎症を誘発する物質が放出され、これによってくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみといったアレルギー症状が生じる仕組みとなっています。

ごくごく当たり前の対策ではありますが、日常で出来る花粉症対策として最も重要なことは、花粉との接触を出来る限り避けることです。体内に入る花粉を少しでも減らせる様、外出時はマスクやメガネ、帽子を着用して、鼻や目、皮膚に花粉が付着しない様にしましょう。

また、ウールのコートなど、毛羽のある素材の上着やマフラーなどは、花粉が付着しやすい為、極力避けることをお勧めします。

そして、外出先から帰ったら、玄関先で衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ち込まないことも大切です。現在、花粉症の症状が出ていない人も、この様な対策で花粉を避けておいた方が安心です。

その他、花粉症シーズンの間に風邪を引かない様にすることも、花粉症対策になります。風邪を引くと鼻の粘膜が荒れ、花粉が粘膜に付着しやすくなる為です。

花粉の飛散する時期は、冬から春に向けて季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期ですので、出来るだけ健康に気をつけて過ごすことが大切となります。

花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、数ヶ月にわたって生活の質を低下させる厄介な病気です。仕事や勉強などに集中しにくくなる為、生産性も大きく低下してしまいますので、毎年不快な症状に悩まされている人は、一度きちんと耳鼻咽喉科を受診して、治療法を相談してみてもはいかがでしょうか。

まだ正式には決まっていますが、年々増加する医療費抑制案の1つとして、花粉症治療薬を保険適用から除外する方向で、政府は制度改革の検討を進めていますのでご注意ください。

以上