

# 花粉症について

# 花粉症の原因と症状

現在、日本人の4人に1人が花粉症と言われています。

## ●原因●

原因となる花粉が鼻や目などの『粘膜』にくっつくことで、アレルギー反応が起きてしまいます。特に2月～4月に舞う「スギ花粉」によってアレルギーを起こす人が非常に多くなっています。

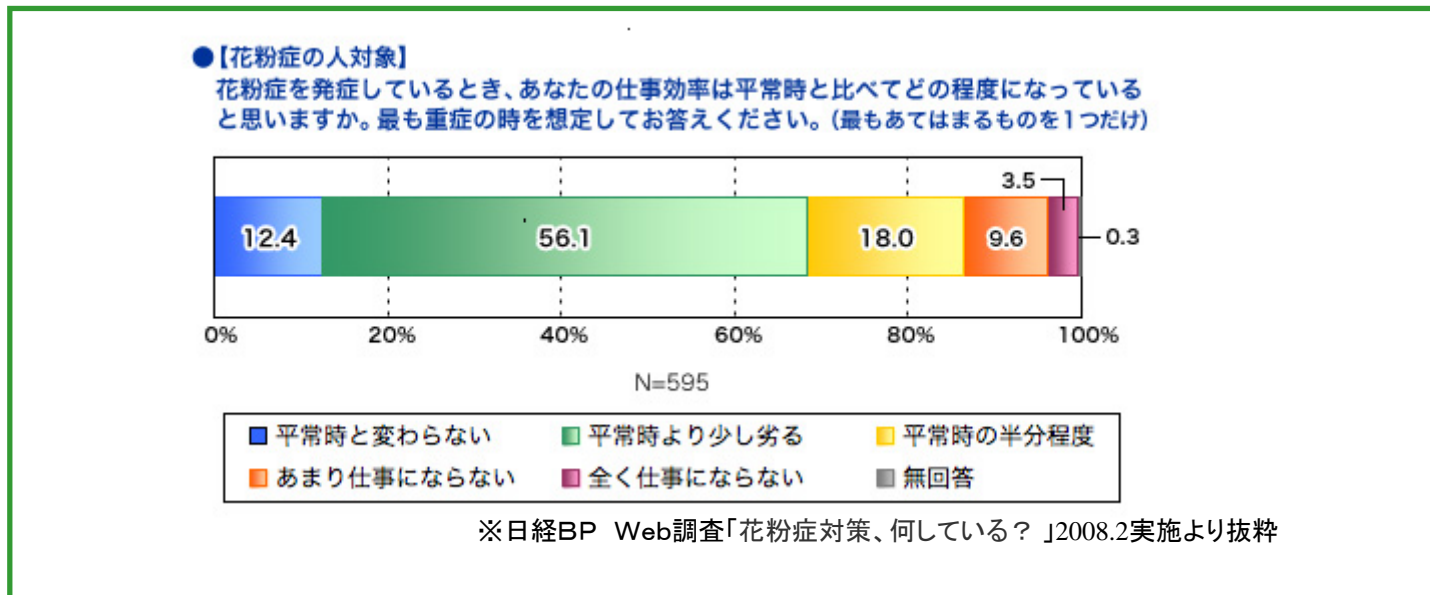
## ●症状●

粘膜が充血してかゆくなるため、目のかゆみや腫れ、鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどが最も多い症状です。ひどい方は熱が出たり、喘息のような咳が続く場合もあります。



# 花粉症と業務

花粉症が業務効率に影響すると答えた人は、9割弱になります。



花粉症対策は、業務効率を下げない・ミスを減らすという点で、  
企業・社員が是非進んで取り組みたい課題です。



# 花粉症の予防と対策（セルフケア編）

## 花粉症の予防

**受診を始める時期：**花粉が飛散する2週間位前から抗アレルギー剤を服用することで、シーズン中の症状を軽減できます。

まだ受診をしていない人は、すぐに耳鼻科にかかりましょう！！

**生活習慣：**風邪を引かない・お酒の飲みすぎに気をつける・睡眠を良く取る・煙草を控えるなど、粘膜を保護する生活が大切です。

## 花粉症対策

**手洗い・うがい・・・**花粉が体に入らないように工夫しましょう。

**マスク・・・**吸い込む花粉を1/3-1/6に減らします。使い捨ての不織布マスクがおすすめです。

**眼鏡・・・**目の粘膜に花粉が入るのを防ぎます。いつもはコンタクトレンズの方も、花粉の時期は眼鏡に替えたほうが症状が和らぎます。

**衣類・・・**ウールなど花粉がつきやすい素材はNG。ツルツルした素材がおすすめです。市販の花粉ガードスプレーも効果があります。

**つばのある帽子・・・**目に花粉が入るのを防ぎます。

**アイスノン・・・**目にかゆみが出始めたら、こすらず冷やしましょう。こすると更にかゆみが増します。

# 花粉症の予防と対策（企業取組み編）

セルフケアに比べて少ないですが、企業で取り組めることもあります！！

## 企業で取ることが出来る対策

- ・ コートは業務をする部屋の外で脱ぐようにアナウンスし、よく花粉を払って持ち込む。
- ・ 換気は窓を少しだけ開け、出来るだけ午前中の短時間に留める。
- ・ 加湿をする。（加湿をすると花粉の浮遊が抑えられ、目のかゆみや鼻粘膜への刺激が和らぎます。空気清浄機よりも加湿器が有効です！）
- ・ 長時間勤務を避け、社員がしっかり休養・睡眠を取れるよう配慮する。



# 今年（平成25年）花粉予測

- 平成25年春の花粉の総飛散量については、東日本を中心に前シーズンより多くなる見込みです。
- 特に、前シーズンに少量飛散となった東北南部から関東、東海での増加が著しく、前シーズンの2~6倍になる地域が多い見込みです。
- 一方、四国及び九州地方では前シーズンを下回る地域が多くなる見込みです。
- 例年との比較では花粉の総飛散量は東北及び中国地方の一部、四国、九州地方でやや少なくなりますが、他の地方は例年並みか例年よりも多くなると予測されます。
- 東北地方の一部を除く東日本を中心に例年よりもかなり多い飛散が予測されており、特に関東から東海にかけての地域では150%を越える地域もあると予測されています。

東日本では、去年はあまり症状が出なかった方も、  
今年は入念な対策が必要です！！！！