

やっぱり健康でなくっちゃ

# HIKYAKUの 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ  
健康保険組合からのお知らせ

花粉症なんか怖くない！  
花粉症を克服する5つのステップ

23歩目



「花粉症」は、一度発症すると自然には治りにくい病気です。そのため、普段の生活の中で、花粉症の症状を軽くする工夫と適切な治療を行うことが大切です。今回紹介する5つのステップを実践して、花粉症の季節を快適に過ごしましょう。

## ●平成21年予測●

現段階では、春の花粉飛散時期は例年並みかやや早くなり、花粉の量は東北地方から北の地域はやや少なく、関東地方は平年並み、東海から西ではやや多めの見込みです。



## 花粉症を克服する5つのステップ

1 医師に診てもらいましょう

くしゃみ、鼻水、鼻つまり、目のかゆみなどがあつたら、耳鼻科またはアレルギー科を受診して、何が原因なのかを調べてもらいましょう。

2 正しい治療を受けましょう

原因が分かつたら、次は治療です。あなたの症状や体質に合わせた治療が始まります。

3 専門医の説明をよく聞くことも大切です

薬を飲むと眠くなる、症状がなかなか改善しないといったことは、専門医と相談しましょう。専門医の説明をよく聞くことも大切です。

4 花粉症の治療は続けることが肝心です

ちよつと症状が治まつてきたから、といって治療をさぼると、花粉症は再びあなたを襲いかねません。根気よく、専門医と二人三脚で治療を続けましょう。

5 生活の中で花粉症の症状を軽くする工夫を

原因となる花粉をできるだけ避けるようにしましょう。外出を控える、マスクや眼鏡を着用する、洗顔、うがいをするなど、花粉症を軽くする工夫を積極的に行いましょう。また、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 要注意！

自動車を運転する人は

花粉症の薬を服用すると、眠気やだるさを感じる場合があります。必ず、自動車を運転していることを主治医に相談するようにしてください。なお、副作用は個人差があります。

## 豆知識

花粉症の原因は、ヒノキやブタクサなどさまざまですが、中でも圧倒的に多いのがスギ花粉です。飛散する時期は、2月～4月が中心です。これからのシーズン到来に備えましょう。

## 元気街道クイズ

Q. スギ花粉症にかかっている人はどのくらいでしょうか？

- ① 国民の30人に1人
- ② 国民の15人に1人
- ③ 国民の7人に1人

★答えはページの下に。