

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

今月の担当 東京健康推進室
保健師 田浦 聖子



日本人の約30%が花粉症だといわれており、中でも「スギ花粉症」が80%をしめています。スギ花粉は2月から5月くらいまで飛びますので、早いうちから服薬をはじめておくことが大切です。また軽症の方でも、花粉を大量に浴びると重症化する恐れがあります。重症化する前に、対策をしておきましょう！



セルフケア

*忙しい人ほど重症化する

睡眠不足や過労が続くと自律神経のバランスが崩れ、鼻粘膜の防御機構が弱くなり、重症化します。また、セルフケアが十分にできずにいるとさらに悪化します。

対策

- 睡眠の時間を十分に確保し、ストレスや疲労をためない
- 栄養バランスの良い食事を心掛ける
(ファストフードは控えて)
- たばこ、アルコール、辛いものなどの刺激物を控える

*花粉を浴びない、付けない

花粉をいかに寄せ付けないかが、症状の軽重に関わってきます。

対策

- マスクや眼鏡を着用する
- 花粉情報をまめにチェックし、多い日はなるべく外出しない
- 洗濯物、布団は外に干さない
- 掃除をまめにする(拭き掃除をしっかりとする)
- ポリエステルの上着は花粉を寄せ付けないで良い(ウールはだめ)

花粉症にご注意を！

～確実に花粉をシャットアウト！～



お薬によるケア

① 早めの薬物治療開始が有効です。耳鼻咽喉科受診をお勧めします。

② 症状は一定ではない場合が多いので、自分に合った治療をするためにも、自分の症状の主なタイプ(鼻水、くしゃみ、鼻つまりなど具体的に)と生活スタイルを医師にしっかりと報告しましょう。

③ 薬によって、効果、副作用、使用を始めてから効果が安定するまでの期間が異なりますので、薬が効かないとあきらめずに、その都度医師に相談しましょう。



注意
強い眠気が出る場合がありますので、ドライバーは必ず職業を主治医に申し出るようにしましょう。
※ただし、薬の種類や個人差があります。

元気街道クイズ

Q

2010年のスギ花粉の飛散予測が発表されました。今年の飛散量はどの程度でしょう？

- ① 例年通り ② 例年より多い ③ 例年より少ない

★答えはページの下の。