

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

今月の担当 東京健康推進室
保健師 田浦 聖子



スギ花粉症対策

今年も特にご用心！



今や春の季節病ともいえる「花粉症」。日本人の7人に1人がスギ花粉症と言われています。昨年の猛暑の関係で、今年はスギ花粉の飛ぶ量が多く、例年より早く花粉が飛び始めるという予測もされています。花粉を大量に浴びると重症化すると言われるため、早めの自己防衛が大切です。

2011年度スギ花粉 飛散量の予測

東日本	2～5倍 程度
西日本	多いところで 10倍 程度

※2010年対比
出典：環境省 平成23年春の花粉
総飛散量及び飛散開始時期
の予測（第1報）

元気街道クイズ

★答えはページの下に。

- Q. 花粉症の※根治治療として、免疫療法（減感作療法）という方法があります。この免疫療法の成功率はどれくらいでしょうか？
- ※約2年は治療（注射）を続けましょう。
- ① 約50% ② 約60% ③ 約80%

自分でケアする場合

忙しい人ほど重症化する

睡眠不足や慢性過労が続くと自律神経のバランスが崩れ、重症化しやすくなります。

対策

- 睡眠時間を十分に確保し、ストレスや疲労をためない
- 栄養バランスのよい食事を心掛ける
- たばこ、アルコール、刺激物を控える



花粉を浴びない、付けない

花粉をいかに体に付けないかが、症状の重症化にかかわってきます。

対策

- 外出時はマスクやめがね、帽子を着用する（加えて帰宅後は洗顔、うがい）
- コンタクトレンズよりもめがねを着用し、衣服はツルツルした素材がよい（ウールは注意）
- 洗濯物、布団は外に干さない。窓の開け閉めもなるべく控える

花粉情報をまめにチェックし、多い日は対策を強化しましょう。掃除は夕方に行うのが効果的で、ふき掃除をしっかりとやりましょう。

薬でケアする場合

症状の不快感から抜け出すためには、**早めの薬物治療（1月下旬ごろから）**が効果的です。症状が例年ある人は時期を逃さず受診しましょう。2～5月上旬のシーズン中を比較的に薬に過ごせませす。花粉症は症状が一定化していないため、自分の症状（鼻水、目のかゆみ、のどの痛みなど具体的に）と生活様式を**医師に報告**しましょう。また薬は効果が安定するまでの期間が異なります。薬が効かないとあきらめず、その都度**医師に相談**しましょう。症状の出た後でも薬で症状を抑えることができます。

注意

薬の種類や個人差によって強い眠気が出るものがあります。ドライバーの方は必ず職業を医師に申し出ましょう。



健康（心と体）に関するお問い合わせ

★面談、カウンセリングの予約や、病院内でもしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元気街道クイズの答え：③ 約80%の成功率です。（厚生労働省長期慢性疾患患者調査より）
免疫療法は耳鼻科によって対応していない場合もあるため、専門医を探すことが大切です。