



花粉症対策

～早めの準備で快適生活!～

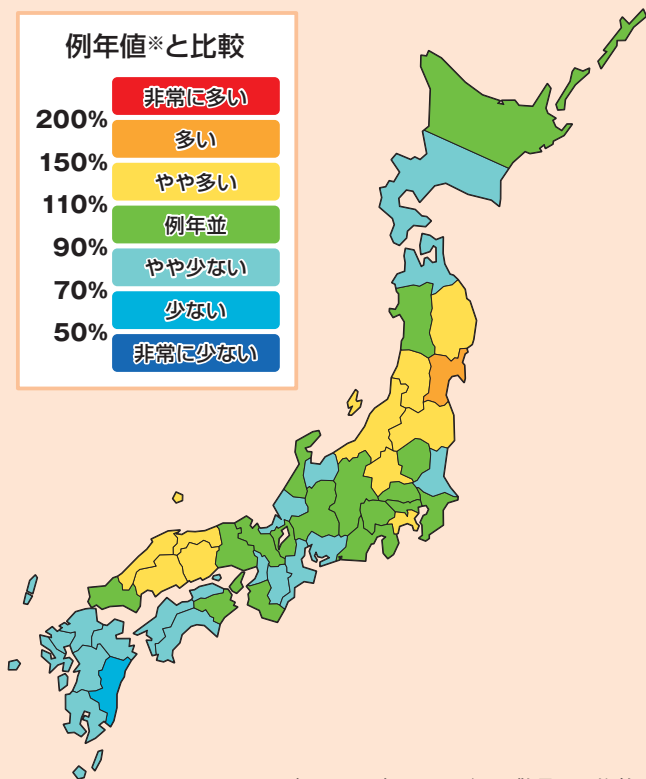
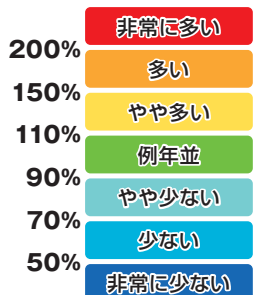
花粉症はいまや国民の5～6人に1人がかかるともいわれ、全国的な広がりを見せています。特にスギ花粉症の患者数は一番多く、その原因となるスギ花粉は2月中旬から飛び始め4月中旬にピークを迎えます。花粉症は一度発症すると自然に治ることはなく、日常生活の中で症状を軽くする工夫と適切な治療を行うことが大切です。早めの準備をしっかりと行い、快適な生活を送りましょう!

2012年 春の花粉に関する予測 (日本気象協会 12月7日調べ)

今年の花粉は2月中旬に四国、東海、関東地方から飛び始めます。例年と同じかやや遅い見込みです。飛散量は「非常に多い」はありませんが、地域によってばらつきがあります。

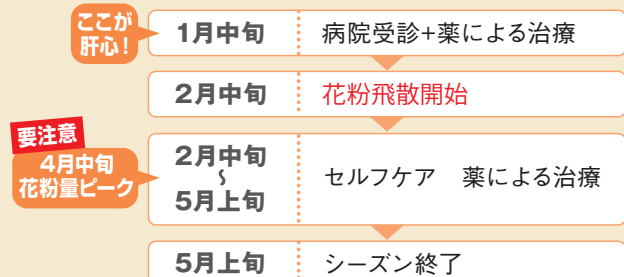
2012年の花粉の飛ぶ量は? (例年比) (スギ+ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)

例年値※と比較



※2002年～2011年のシーズン飛散量の平均値

これでバッチリ! 花粉症対策スケジュール



薬による治療

早めに薬による治療を開始することは、症状の不快感から抜け出すために大変効果的です。症状が例年ある人は、シーズンを楽に過ごすために1月下旬をめに受診しましょう。

※薬の種類や個人差によって強い眠気が出る場合がありますので、車を運転する人は(運転職の人は必ず職業を)医師に申し出るようにしましょう。

セルフケア まだ花粉症を発症していない人にも有効です

- ☐ 「花粉情報」をしっかりと確認し、「マスク」「帽子」を着用する
- ☐ 玄関口で「服たたき」「髪はらい」
(花粉の払い落とし) ← 家族のためにも大切
- ☐ 「洗顔」や「うがい」は必ず!
- ☐ 掃除をこまめに(ふき掃除が基本)
- ☐ 睡眠時間を十分に確保し、疲労、ストレスをためない
- ☐ たばこやアルコール、刺激物を控える

元気街道クイズ

Q. マスクを着用すると花粉をどれくらい防げるでしょう?

- ①約20% ②約40% ③約60%

★答えはページの下に。

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、病院案内もしてくれます

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: ② マスクを着けないときと比べると約40%防げます。花粉症専用のマスクは約80%防げます。ただし花粉症専用マスクでも大きすぎるとすき間ができやすいので、自分の顔に合った大きさを選びましょう。