

早めの花粉症対策をしよう!!

昨シーズンに比べ、今年の春は花粉飛散量が多くなると予測されており、全国的にも花粉症が重症化すると考えられています。そのため、早めの予防対策が必要です。

★こんな症状があったら……

花粉症の主な症状は目と鼻の異常です

花粉症とかぜの違いはここ！(あくまで目安です)		
症 状	花 粉 症	か ぜ
くしゃみ	急な始まり、発作的に続けてでる	数回続いて止まる
鼻 水	透明でサラサラ	始めはサラサラで次第にドロドロ
熱	ない。あっても微熱	ある。微熱、時には高熱
期 間	花粉症シーズン中、スギ花粉症は2～3ヶ月	1週間～10日程。長くても2週間

★花粉症かな？と思ったら……

花粉症は一般的に耳鼻科、眼科で診察します。アレルギーの病気を総合的に扱うアレルギー外来を設置している病院も増えています。初めて花粉症にかかった人は、症状がかなり重くなってから病院に行かれますが、本来は花粉が飛散する季節の前に受診するほうがよいでしょう。

★予防法 花粉との接触を避ける(花粉をとりこまない工夫を)

👉花粉情報をチェック

新聞やテレビ等で花粉情報をチェックし、事前に情報を収集してから行動するのがよいでしょう。

花粉飛散状況は岐阜県や環境省のホームページでもご覧になれます。

岐阜県 「岐阜県 健康・福祉 花粉症」というキーワード検索でもみることができます。

<http://www.pref.gifu.lg.jp/kenko-fukushi/yaku-eisei-kansen/kansensho/sonota/kafun.html>

環境省 <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/index.html>

👉花粉の多い日は

* 室内では……

- ・換気をする時は、窓は少しだけ開け、短時間ですませましょう。(長時間、開けっ放しは×)
- ・洗濯物や布団は室内に干しましょう
- ・家の中はこまめに掃除しましょう

* 帰宅したら……

- ・玄関に入る前に服についた花粉を払いましょう
- ・手をしっかりと洗ってから、洗顔(目の周囲の花粉もとれます)、うがいをし、鼻をかみましょう

* 外出時の対策……外出時は3点セットで花粉をシャットアウト

- ・つばのついている帽子、ゴーグル型のめがねがより効果的、マスクの着用をしましょう
- ・花粉のつきにくい服を選びましょう(綿やポリエステルなどの素材の服がつきにくい)

👉予防内服は医師と相談して

- ・様々な薬物の抗アレルギー薬が開発されていますが、薬の効果と副作用には個人差が大きいため、医師の診察を受け、症状に最も適した薬を服用することが大切です。花粉の飛ぶ2週間ぐらい前から、抗アレルギー薬を予防的に服用する方法がありますので **早めの受診を!!**

麻しんおよび風しん混合予防接種は接種されましたか？

麻しんおよび風しん混合予防接種の対象者は

- 【1期】 生後1才以上2才未満児
- 【2期】 就学前1年間にある児
- 【3期】 中学1年生に相当する年齢
- 【4期】 高校3年生に相当する年齢

まだ、予防接種を受けていない方は、体調の良いときに、町内の医療機関へ **予約** して受診しましょう。

受診の際は、予防票と母子健康手帳を持参してください。(予防票がない方は揖斐川保健センターにご連絡ください。)

【お問い合わせ先】 揖斐川保健センター TEL 23-1511