

# シーズン到来！

## 今日からできる花粉症対策

椿本チエイン健康保険組合

今年は、暖冬に加え季節外れの暖かさが影響し、スギ花粉の飛散開始が例年より早くなりました。今シーズンの花粉の飛散予測は、全国的に例年よりも多い傾向となっており、中でも、近畿・東北・北海道エリアでは特に多くなる見込みです。早めの対策で花粉症をケアしましょう！

### あなたは花粉症？かんたん診断フローチャート

スタート

Q.花粉症かな？と思う  
a.花粉症だと思う  
b.わからない

Q.花粉症のニュースを見ると憂鬱になる?  
a.憂鬱になる  
b.特に気にならない

Q.熱がある  
a.熱はない・あるいは37.5℃以下  
b.37.6℃以上

Q.くしゃみ、鼻汁、鼻づまりの症状がある?  
a.ある  
b.ない

Q.鼻水が黄色っぽい  
a.そうではない  
b.黄色っぽい

Q.目のかゆみはある?  
a.ある  
b.ない

Q.1日に鼻をかむ回数は?  
a.10回以上  
b.10回未満

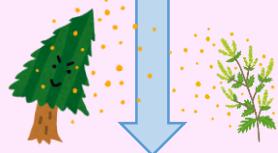
かぜの  
疑い

Q.鼻はつまっているほう?  
a.つまっている  
b.つまらない

Q.1日にくしゃみをする回数は?  
a.10回以上  
b.10回未満

Q.アレルギーのものがある

a.ある  
b.特にない



花粉症の疑い  
0~25%

花粉症の疑い  
26~50%

花粉症の疑い  
51~75%

花粉症の疑い  
76~100%

参考:厚生労働省「的確な花粉症の治療のために第2版」より作成

### 花粉に負けない！セルフケアの知恵袋



目がゴロゴロかゆいときには？

眼鏡の着用

普通の眼鏡でも目に  
入る花粉は40%減少！



目薬を正しくさす

目薬の容器の先端が  
まつ毛やまぶたに触  
れないように！



鼻がムズムズするときには？

ワセリンで保護



ワセリンを鼻の入り口  
に塗ると、そこに花粉  
がくっついて奥にいか  
なくなります。

鼻がつまっているときの寝方



鼻がつまっているときは、つまっている方を下にして横向きに寝ましょう。



のどがイガイガするときには？

マスクで保湿



飲み物を工夫



温かいハーブティーにはちみつを溶かして。  
ムズムズをケアする3大ハーブ、ペパーミント・  
エルダーフラワー・ネトルがおススメ！



肌がガサガサ荒れるときには？

花粉が肌に触  
ないようにする



帰宅後は優しく  
洗顔・保湿



気持ちがイライラするときには？

ストレスがたまると自律神経が不安定になり、花粉症の症状を  
ますます悪化させてしまいます！

湯船に浸かって  
リラックス



家の中ができる  
適度な運動を

