愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

3月号





◇◆本格的に花粉症の時期がやってきました!◆◇

1月ぐらいからじわじわと花粉の存在を感じつつありましたが、本格的に花粉症を実感する季節がやってきました。現在、年中花粉症に悩まされる人も多いですが、花粉症の70%を占めるスギの花粉が飛散するこの時期は、特に花粉症に悩まされる人も多いのではないでしょうか。では何故スギが多いのでしょうか?それは、日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく、全国の森林の18%、国土でみると12%を占めているためです。この先、4~5月に流行するヒノキ花粉も植林面積が大きいため、注意が必要です。

◆花粉症の治療法◆

1.対症療法

- ・点眼薬や点鼻薬等による局所的療法
- ・内服薬などによる全身療法:市販でも抗アレルギー剤が購入できます。(アレグラ、アレジ オン、クラリチン等)

2.根治療法

・減感作療法(舌下免疫療法): 花粉の抽出液の濃度を薄くしたものから注射して、その後少しずつ濃度を上げていき、花粉抗原に対して防御する免疫をつける方法です。舌下免疫療法は新しい免疫療法で、注射ではなく、スギ花粉エキスを舌下に含んで2分間そのままにして飲み込む方法です。毎日の実施になりますが、自宅でできるため、通院の負担が軽減できます。

※減感作療法は、花粉が多くなる季節の3カ月以上前から始め、2年以上続けることが必要です。花粉症が辛い人は、来年冬ごろに検討してみてください。

◆花粉症のセルフケア◆

- ○花粉情報に注意する。(TV でもインターネットでも情報が出ていますので、花粉の多い日は注意する)
- ○花粉の飛散が多いときは外出を控える。
- ○花粉の飛散の多い日は窓や戸を閉めておく。
- ○花粉の飛散の多い日の外出時は、マスクやメガネを使う。
- ○帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。
- ○帰宅時は、洗顔、うがい、鼻をかむ。

- ○こまめに掃除をする。
- ○コートは毛の素材より、つるつるのものを選びましょう。

◆民間療法は効果的?◆

甜茶、鼻内洗浄、クロレラ、ツボ、ヨーグルト、乳酸菌、アロマ療法等。様々な民間療法があります。厚生労働省の報告をみると、民間療法の効果について評価のあるものは30%以下とされています。しかし、民間療法によりストレスが軽減され、身体への有害物質が含まれていなければ問題ないと考えます。注意してもらいたいのは、民間療法を続けていても、くしゃみや鼻水、眼の痒みが続く場合は、医療機関への受診をお勧めします。一旦強い症状が出て、過敏性が強くなってしまうといけませんので、症状により治療開始をお勧めします。

◇◆春のウォーキングイベントご案内◆◇

健保連愛知連合会主催の「けんぽれんあいち健康ウォーク」が4月4日(土)に開催されます。今回は、『~鉄とランのまち~自然あふれる東海市 大池公園から聚楽園大仏まで』と題し、スタートを名鉄太田川駅(どんでん広場)、ゴールを名鉄聚楽園駅とする7.0kmのコースです。大池公園、とまと記念館、聚楽園公園の桜がみどころとなっていますので、ご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。