

花粉症とコロナウイルス

毎年花粉症の方には辛い季節がやってきました。スギ花粉は2月上旬・ヒノキ花粉は3月末よりピークを迎えます。（昨年よりは多くなるが、飛散量は例年の7割程度）新型コロナウイルスの流行もあり、人前でくしゃみをしたり、鼻をかんだりすることが気になってしまいう方は多いと思います。

花粉症とコロナウイルスの症状は似ていますので、症状だけでの判別は困難です。また、飛沫によるリスクも増え、新型コロナウイルスの感染拡大も心配されています。

花粉症
です

花粉症の症状



注意

花粉で目がかゆい！と
目をこすったり、鼻をかんだりすると、
新型コロナウイルスは粘膜から入り
込んで感染するリスクがあります。

花粉症対策

①早めの症状緩和を

毎年花粉症の症状が出る方は、症状が出る前でも早めに医療機関を受診することをお勧めします。花粉症によってのどや鼻の粘膜が傷がついた状態になると、細菌感染が起こりやすくなり、新型コロナウイルスに感染するリスクが上昇します。

花粉症の薬である抗ヒスタミン剤は、眠気や口の渇きといった副作用があることが挙げられますが、最近は副作用の出にくい薬が開発されています。

人によって、症状や副作用の程度も違うので、医師や薬剤師に相談して正しく服用しましょう。



②外出時に、マスク・ゴーグル（花粉メガネ）を使用。

③布団や洗濯物は外干ししない。

④空気清浄機や加湿器を利用しましょう。

→湿度は40～60%に！乾燥しているとのどや鼻・目の粘膜の機能が正常に働きません。加湿により、浮遊している花粉を落下させます。



⑤床に落ちた花粉が再飛散しないように、こまめな掃除を。

⑥ナイロン製など、花粉がつきにくい服を着る。

⑦生活習慣を整え、悪化しないようにしましょう。

(睡眠不足・ストレス・飲みすぎ・喫煙に注意)



ポイント

出来るだけ花粉やウイルスを取り込まない。
花粉症の症状を抑えるようにすることが大切です。

コロナ禍の花粉症で注意すること



★花粉症でどうしても目がかゆくて目に触れる時は、手を除菌してからにしましょう。ゴーグルやメガネは、花粉を防ぐだけでなく、無意識に目をかいてしまう事を防ぎます。



★くしゃみは（必ずマスクを着用）出来るだけ下を向いて飛沫を最小限にしましょう。また、くしゃみでマスクが汚れた際に、こまめに取り替える事が出来るように、マスクの予備をいくつか用意しておきましょう。

★花粉は部屋に入れたくないですが、新型コロナウイルス予防のために、換気も重要となります。



【花粉の流入が少ない換気方法】

→窓開け幅を10センチ程度にし、レースのカーテンをする。

(網戸も効果あり)

これにより、花粉の流入を4分の1に抑えられます。

★引き続き、手洗い・マスク・手指消毒・換気を行いましょう。

花粉症の時期だからこそ、しっかりと体調管理をしましょう

★出勤前にまず自分の体調をチェック！

以下の場合はすぐに上司や人事部に報告しましょう。（勤務中も）

①37.5℃以上の熱（基準は平熱+1.0℃）②咳が出る

③息苦しさ・息切れがある④倦怠感がある⑤明らかな原因のない嘔吐・下痢

⑥明らかな原因のない節々の痛み

⑦味覚障害・嗅覚障害

花粉症かコロナウイルスの違い

→花粉症と新型コロナウイルス共通の症状として、くしゃみ・咳・鼻詰まり・倦怠感などがあります。症状や程度が人によって異なり判別は難しい。一般的に、花粉症による発熱は高熱ではなく微熱が多いと言われています。ただし、自己判断は危険ですので、症状が強い時はかかりつけ医や相談窓口にご相談ください。