

# 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うと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



## 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。

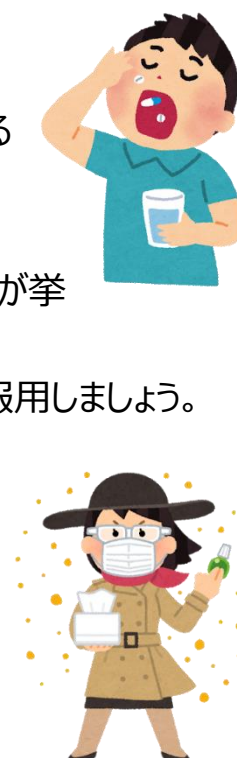
人によって、症状や副作用の程度も違うので、医師や薬剤師に相談して正しく服用しましょう。

### 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)

- ① 37.5℃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。