

コロナ禍での花粉症対策

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。
今年は、飛散量が昨年よりは多くなり、期間も長引くと言われています。
花粉症の症状も辛いですが、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ので我慢をすることも多く、気持ちの面でも辛い季節となります。
くしゃみや鼻水等の症状があり、いつもの花粉症だと思っていたら、実はコロナに感染していたという事例も国内で発生しているようです。

花粉症・新型コロナウイルス感染症の症状の見分け方

(症状だけでの判別はなかなか困難です。あくまでも、目安となります)

似ていて

当てにならない症状

- 鼻水
- 鼻づまり
- のどの痛み
- 頭痛
- 倦怠感
- くしゃみ

花粉症の症状

- 目や鼻のかゆみ

新型コロナウイルスの症状

(オミクロン株では発生率は低くなっている)

- 発熱・悪寒○筋肉痛
- 鼻づまりが無いのに嗅覚障害・味覚障害がある



他に、花粉症の薬を飲んで症状が良くなるかもポイントとなります。

花粉症とコロナウイルスの症状は似ていますし、オミクロン株は症状が軽く重症化リスクも低くなります。風邪のような症状でも、自己判断は危険です。コロナウイルス感染を視野に入れて感染予防対策や受診をするようお願い致します。

治療は症状がひどくなる前に！

花粉症治療は進化しています。

「車の運転」「仕事への影響」を考えて薬を飲むことをしない人もいますが、現在は眠くなりにくい薬があります。また、重症患者には注射による抗体療法や、年数はかかりますが根治治療の舌下免疫療法もあります。

繰り返される辛い花粉症の症状は、日常生活のパフォーマンスを低下させますし、くしゃみなどにより周囲にウイルスを広げてしまうリスクが高くなります。

症状がひどい場合は早めの受診・症状緩和をお勧めします





花粉症・コロナ対策どちらも行うことが大切です



【換気は網戸やカーテン使用で花粉をガード】

★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。
窓開け幅を10センチ程度にし、レースカーテンをする。(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。

【加湿も大切】



★湿度は40～60%に保ちます。
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。

【メガネやゴーグルを使用してコロナと花粉をガード】

★ゴーグルやメガネは、花粉やウイルスを防ぐだけでなく、無意識に目をかいてしまう事を防ぎます。**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。**

【玄関先での洋服パンパンは×】

★コロナ以前には、帰宅時に玄関先で髪や洋服に付いた汚れを払う事が推奨されていましたが、コロナ禍ではNGです。感染リスクが高まりますので、上着には対策用スプレーをかけ、自分は風呂場に直行するのがおすすめ。

誰でも出来る 簡単セルフ対策

基本は、薬による治療が中心ですが、自分で出来るケアもあります。



鼻うがい

鼻の中の花粉やウイルス・ヒスタミンが除去できます。
市販の生理食塩水や鼻うがい用品で正しく行いましょう。1日2回が目安。

鼻ワセリン

鼻の中にワセリンを塗ります。(出入り口だけで十分) 鼻の粘膜を加湿する効果と、花粉を取り除く効果があります。元は、WHOにより、薬が手に入らない地域の治療法として提唱。ワセリンは綿棒で塗りましょう。

ペットボトル脇はさみ

ペットボトルを10～20秒ほど片方の脇の下にぎゅっと挟むと、挟んだ側と反対の鼻が通りやすくなります。1時間ほど効果は持続します。
神経の反射を利用した鼻の血流改善法となります。

※両方同時に挟んでも両方の鼻が通る訳ではありません。

NPO花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会「花粉症デジタルガイド 2022年版」参照

★3回目接種におけるボルテックスグループの対応★

日本で接種が進められているワクチンは、高い発症予防効果等がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。このため、初回(1回目・2回目)接種を完了したすべての方に対して、追加接種の機会を提供することが望ましいとされています。

接種時の勤怠取扱い(1.2回目接種と同様)

- ・接種時間は就業時間内でOK(出勤扱い)
- ・付き添いが必要な家族が接種する場合は従業員の付き添いを認め、その時間を出勤扱い(就業免除)とする。
- ・ワクチン接種による副反応時は、特別休暇(有給)取得可能
- ・家族に副反応が発生し、従業員の看護が必要な場合、特別休暇(有給)取得可能



引き続き、感染予防対策にご協力ください。