

## 花粉症は症状が「出る前から」がポイント

花粉症のつらさ、あなたも感じていませんか？花粉症は花粉を原因とする「アレルギー性鼻炎」の一種で、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が現れます。症状そのもののつらさだけでなく、頭がぼーとする、集中力が続かない、眠気が強くなるなど仕事のパフォーマンスにも大きな影響を及ぼします。花粉症は、症状が出る前に対応することで、症状の出現を遅らせて、症状を抑えられます。スギ花粉は地域によって 2 月上旬から飛散が始まります。今年の花粉シーズンを少しでも快適に過ごすために、今の時期から対策を始めましょう。



### ➤ なぜ早めの対策が有効なの？

鼻水や鼻づまりといった粘膜症状は、**一度過敏状態になると少量の花粉でも強く反応しやすくなる**性質があります。また、多くの花粉症薬は継続使用により効果が高まるため、使い始めてから十分に効果を発揮するまでに時間を要します。このため、最新の治療ガイドラインでは**花粉飛散の 1 ～ 2 週間前から薬物療法を開始**することが推奨されています。また、毎年花粉症の症状が出る方は、同じ医療機関で継続的に相談し、自分に合った治療を早めに始めましょう。

### ➤ 今からできる花粉症対策 3 選

#### 1. 花粉症を「入れない」「つけない」工夫



外出時には**マスク・メガネ・帽子**の着用  
鼻や目に入る花粉の量を減らす

室内に入る前に衣類をポンポン  
外出時に付着した花粉を軽く払い落とす



外出後は手洗いと  
可能であれば**洗顔**を

#### 2. 生活習慣を整える

花粉症の症状は、体調や生活習慣の影響を大きく受けます。睡眠不足や疲労の蓄積は免疫バランスを崩し、症状を悪化させる原因になります。少しでも快適に過ごせるよう、昼休みに 15 分間の昼寝をする、階段を使う、アルコール摂取は血管を拡張させ鼻づまりを強めることがあるのでお酒は控えるなど、ひと工夫で春先も快適に過ごしましょう。

#### 3. 体調不良であることを職場に伝える

体調不良や寝不足は、集中力の低下やヒューマンエラーに繋がります。症状が辛い場合には、内服薬や点鼻薬、点眼薬を適切に使用しましょう。また、不調時には上司や同僚に体調不良を伝えることも立派なセルフケアの 1 つです。我慢や無理をしすぎずに、体調と仕事のバランスを取りながら花粉シーズンを乗り切りましょう。