

# 高知家の健康だより

令和6年2月28日発行



## 花粉症は早めに対策をしましょう！



### 花粉症の予防方法

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう！
  - ・ 横に隙間ができると花粉が入るため、顔にフィットするマスクを選ぶことが大事です。
  - ・ マスクの内側にガーゼを当てることでさらに鼻に入る花粉が減少します。
- 花粉の飛散が多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避けましょう！  
また、次のような天気になると花粉が特に多くなります。
  - ① 晴れて、気温が高い日
  - ② 空気が乾燥して、風が強い日
  - ③ 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと
- 外出時の服装は花粉が付着しにくいものを着用をしましょう！
  - ・ 一般的にウール製の衣類などは木綿や化繊に比べ花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすくなります。



他にも・・・

- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
  - 洗濯物や布団の外干しを控える
- などの予防方法があります。

### 花粉症の受診タイミングについて

#### 毎年花粉症の症状が出る方は・・・

- 本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用して、お薬を準備し、使用を開始しましょう。
  - 飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

#### これまで花粉症と診断されていない方も・・・

- くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう

(参照:花粉症環境保健マニュアル2022(環境省)、「花粉症対策」リーフレット(環境省、厚生労働省))

ジェネリック医薬品使用割合(出典:「最近の調剤医療費の動向」R5.9月時点)  
数量ベース(新指標) 高知 81.8%(全国 45位) 全国 84.6%

