



出張版 「町のお医者さんと語ろう」

横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、

「新型コロナウイルス感染症流行中の”花粉症”対策」

に関する情報をお伝えします。

今年も“スギ花粉症”の季節がやってきました。スギ花粉によって引き起こされるアレルギー性鼻炎や、結膜炎の総称として“スギ花粉症”が使われています。長く“スギ花粉症”を患っているかたがたは、その対処法を習得されていると思いますが、強い症状に悩まされている方も多いと思います。今回は“スギ花粉症”について、主に現状の新型コロナウイルス感染症流行期での対策についてお話したいと思います。

スギ花粉症の症状

- ① 鼻炎症状 : はなみず・はなづまり・くしゃみ
- ② 結膜炎症状 : 目の充血・目のかゆみ・流涙
- ③ 皮膚症状 : 露出している部分のかゆみや刺激感
- ④ 粘膜症状 : 喉の違和感・耳のかゆみ

代表的なスギ花粉症の症状をあげてみましたが、どれも現在流行している新型コロナウイルスオミクロン株の症状と類似しています。

ご自身で毎年花粉症の症状だと思っても、決めつけずに健康状態をよく観察して、少しでも新型コロナウイルス感染症を疑う場合は、横浜市の新型コロナウイルス相談窓口（コールセンター）に連絡をして下さい。また、万一新型コロナウイルス感染症だった場合、近しい人に感染させないために以下の注意を守って下さい。

大切な人を守る工夫

- ① 常にマスクをつけて行動する
- ② くしゃみをするときに、マスクの外側をタオルやハンカチなどで覆う（無いときは腕で受け止める）。極力人のいない方向に向き、大きな音を発さないように気をつける。
- ③ 鼻水をかんだティッシュペーパーを放置せず、ビニール袋に収集して口をしっかりと縛って捨てる

次に新型コロナウイルス感染からスギ花粉症の症状をもつご自身を守るために次のことを注意しましょう。

ご自分を守るために

- ① 目や鼻がかゆくても手でこすらない—指先にウイルスがついていると考えて下さい
- ② 外出や大勢の人が集まる場所に出向かない—鼻炎が起きているときは、免疫力も低下しています
- ③ 食事の前には必ず手を洗う—マスクをはずす食事の時はウイルスにさらされる危険が高くなります

例年同様、スギ花粉症の症状が出る前から、薬の内服や点鼻薬や点眼薬の使用を心がけ、症状を軽度に抑える工夫も大切です。今年のスギ花粉の飛散時期をできるだけ快適に、新型コロナウイルス感染症に負けずに過ごして頂けることをお祈りしています。



お問い合わせ先

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター
〒233-0006 港南区芹が谷 2-16-12
TEL : 045-828-5181