

院長の富田 和憲です。新型コロナウイルスがまだまだ影響を及ぼしていますね。花粉症時期も到来し、花粉症の方は辛い時期ですね。花粉症は、しっかり治療すれば症状は抑えることができます。今年は例年よりしっかり対策していくことが重要です。私も花粉症なので1月から予防を強化しております(服薬)。一緒に乗り切っていきましょう。

「花粉症」～コロナ禍での対策方法～

今年は、コロナ禍ということもあり、鼻水やくしゃみが出るともかして、新型コロナかな？と心配になってしまうかもしれません。

他にも「無症状の新型コロナの人が花粉症でくしゃみをしたら、感染させてしまうかも！？」など色々な心配がありますね。元々、花粉症の人は特に今年はなるべく症状が出ないように前もって治療しておくことが良いと思われます。

そして例年より一段上回った対策をすることをお勧めします。例えば、今までは薬なしでマスクや眼鏡だけで対策してきた方は服薬をする、また、症状が出てからお薬を使用してきた方は、予防投与から始めてみるなど、自分のため、周囲のためにより一層気を付けるつもりで対策していくことが大切だと思います。

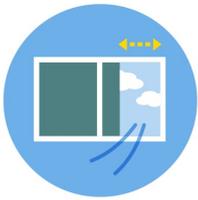
症状の違い	花粉症	新型コロナ
くしゃみ	◎	×
鼻水	◎	△
鼻づまり	◎	△
目のかゆみ	◎	×
目やに	◎	×
せき	△	◎
嗅覚/味覚障害	△ ※2	○

※1 結膜炎を1%程度起こすとされています。
※2 新型コロナは軽症ではありませんが、20～40%あるとされています。

※1出典: J Med Virol. 2020 Sep;92(9):1413-1414.
※2出典: J Allergy Clin Immunol. 2015 Dec;136(6)

★コロナ禍での花粉症対策で気を付けたいこと★

換気は窓を小さく開けて短時間に



鼻をかむ前に手指消毒を



帰宅時、手洗い後に洗顔・うがいを



花粉症になると鼻をかんだり、目をこすったりする事も増えます。その際に手にウイルスがついていた場合、感染の原因になることも考えられます。鼻をかむ前などにも必ず手指消毒や手洗いをするなど、気を付けましょう。換気も必要ですが、この時期は窓は小さく開けたり、HEPAフィルター付の空気清浄機の利用もお勧めします。

花粉飛散のピークに備え、早めの対策を！

2021年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は全国的に平年を下回り、全国平均では平年の70%程度になると予想。ただし、飛散量が少なかった2020年と比べると、花粉の飛散量は東京では約**1.8倍**になると予想されています。

また、大人だけでなく子どもの花粉症も年々増えていきます。小さなお子さんは自分で症状をうまく伝えられないことも多いので、まわりの大人たちが注意を払ってあげましょう。

2021年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2021年1月20日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									

JMA 日本気象協会



・小平市・東村山市の検診を受けられます。
・各種健康診断・各種予防接種も行っております。



お問い合わせは
お気軽にどうぞ！