

花粉症のセルフケア

城里町国保七会診療所 上井雅哉

花粉症の症状を緩和させたり発症を遅らせたりするためにどんなことに注意すればよいかまとめてみました。花粉についての知識をもとに、ばく露する花粉の量を少しでも減らすことがカギになります。

◆花粉の飛散の特徴を知る

関東での今春のスギ花粉の量は大量飛散した昨年より少ないと予測されています。花粉は晴れて温かいと多く飛び、風が強いと広い範囲に飛散する傾向があります。雨や雪の日は少なくなります。雨があがった翌日は特に多く飛散することが多いので、注意が必要です。

時間帯では、昼前後にもっとも多く飛散し、夕方にもう一度増えます。これは昼間空を舞っていた花粉が地表近くに落ちてくるためと考えられます。気象情報とともに発信される花粉飛散情報をチェックしながら備えましょう。

◆花粉のばく露を防ぐために

○マスクの装着

吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らす効果があります。通常のマスクでも湿ったガーゼを挟み込むだけで効果が増すとされています。顔にフィットし、隙間がでにくいものを選ぶことが大切です。

〈用語解説〉

ばく露…体に有害となる物質等（今回のテーマでは花粉）にさらされること

○メガネについて

通常のメガネでも花粉量を40%減少させます。また、防御カバーのついた花粉症用のものでは65%減少させるとのデータがあります。

コンタクトレンズの装着は、レンズによる刺激が症状悪化につながることもあるので、花粉症時期にはメガネに替えたほうがよいと考えられています。

○衣類について

ウール性の衣類は木綿、化繊に比べて花粉が付着しやすいことが知られているので、外出時にウール素材の衣服を外側に着るのは避けた方がよいでしょう。

また、家に入る前に衣服や髪に付いた花粉をよく払い落としましょう。

○鼻をかむ、うがいをする

鼻・のどに入った花粉を除去します。外出から帰った後、洗顔することも有効です。

○換気の方法

窓を開けるときのには、開け方を絞って花粉の侵入を少なくしましょう。

また、空気清浄器を利用する際には、外から花粉を持ち込むことの多い玄関近くなどに設置するとより大きな効果が期待されます。

○掃除の励行

窓際など、花粉の入り込む場所を丹念に掃除機掛けしましょう。

◆体調管理に努める

鼻の粘膜を傷つけないため、普段から次のことに気を付けましょう。

- ・禁煙する
- ・風邪をひかない
- ・深酒を避ける
- ・睡眠をよくとる

また、医師の指導に基づいて適切な治療を受けることにより花粉症状の軽減が期待されます。

(参考文献：環境省花粉症環境保健マニュアル2014)

国民健康保険に加入されている皆さんへ

70歳から74歳までの方の医療機関での窓口負担について

平成26年4月から、新たに70歳に達する方（一定以上の所得がある方を除く）の自己負担割合が変わります。

なお、平成26年4月1日の時点で70歳以上の方の負担割合は、4月に1割から2割に変更される予定でしたが、引き続き1割に据え置かれることになりました。

問合せ 保険課 国保年金グループ
☎029-288-3111(内線372)

| 所得区分 | 対象者 | 負担割合 |
|-----------------------|--|--|
| ・一般 ・低所得（住民税非課税世帯） | 平成26年4月1日現在 70歳以上の方 昭和19年4月1日までに生まれた方 | 1割 従来の負担割合がそのまま適用されます |
| | 平成26年4月1日現在 70歳未満の方 昭和19年4月2日以降に生まれた方 | 2割 誕生日の翌月（1日生まれの方はその月）から上記の割合が適用されます |
| ・現役並み所得者 | | 3割 |

※高齢受給者証（負担割合を示すもの）を70歳の誕生日を迎えた月の月末（1日生まれの方は前月末）までに送付します。医療機関等を受診される場合には、保険証とあわせて高齢受給者証を提示してください。