



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2019年3月吉日
 (株)コメット社内報
 第10号
 文責：長谷川

ちょっとした工夫で、つらい花粉のシーズンを乗り切ろう！

とうとう暦は3月に入り、暖かい春もすぐ目の前です。しかし3月は職場では年度末の決算や人事異動、お子さんのおられるご家庭では、受験の追い込みや卒業式などの行事…と、大変慌ただしい時期でもあります。体調管理も仕事のうちとよくいいますので年度末に備えて日ごろから栄養管理、質の良い睡眠、休息などを心掛けたいものですね。



さて、今回の社内報では春先恒例の花粉症についてまとめてみました。

ちょっとした工夫でつらい花粉シーズンを乗り切りましょう。



【花粉症とは？】

花粉症とは、どのような病気なのでしょうか。正式には「アレルギー性鼻炎」のひとつで、花粉がアレルギーの原因物質（アレルゲン）となるものをいいます。花粉症の代表ともいえるのが、スギ花粉によるものです。これにヒノキやブタクサ、カモガヤなどの花粉によるものを加えると、日本人の4人に1人が花粉症にかかっているそうです。花粉症の3大症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」。でもこれらの症状だけでは、ほこりや寒さなどによる軽い鼻炎と区別が付きません。風邪とも間違えやすく、風邪薬を使って我慢していて、症状を悪化させてしまうことも…。花粉症だと知るわかりやすいポイントは、くしゃみの回数と目の症状です。風邪のくしゃみは、一度に3~4回程度。ところが花粉症になると7~10回程度は続きます。しかも1日に数回、そうした発作のような連続したくしゃみがみられます。もうひとつの特徴的な症状は、目のかゆみです。目がかゆくなり、充血したり、涙が出てきたりもします。こうした症状が1週間以上も続く場合は、花粉症を疑って早めに受診し、適切な治療を受けることが大切です。



【外出時に気をつけること】

すでに花粉症になっている人はもちろん、春先になると鼻がムズムズしたり、鼻水がよく出るといった予備軍の人も、次のようなケアを心がけましょう。特に花粉との接触が多くなる外出時には、次のような注意が必要です。

 花粉情報	多い日はできるだけ外出を控える。日本気象協会によれば、花粉が飛びやすいのは「晴れ、または曇りの日」「気温が高く、湿度が低い日」などで、特に「前日まで雨で、その後天気が回復し、南風が吹いて気温が高くなる日」は要注意！
マスクとうがい	外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがいを。スチーム吸入によって、荒れたのどや鼻の粘膜をケアするのも、症状の緩和や予防に効果的！
外出時の服装	コートや上着には、花粉が付きにくい素材を。ウールや綿などよりも、ポリエステル製などで表面がツルツルした素材と加工のほうが花粉は付きにくい！帽子やメガネ(ゴーグル)の着用もお勧め！
帰宅時に…	玄関先にブラシを用意しておき、家に入る前に洋服全体をブラッシングして花粉を落とし、室内に持ち込まないようにする！

【日常生活で気をつけること】

日常生活でも、できるだけ花粉の影響を少なくするため、次のことを心がけましょう。



こまめな掃除	室内にも入り込んでいるカーペット、畳、カーテン、ソファなどに付着した花粉を掃除機を使って取り除く。もちろん掃除中はマスク着用！
洗濯物の取り入れ	洗濯物を取り込むときには、よくはたく。干した布団などを取り込むときも同様！
窓の開閉(換気)	換気のためには窓開けが大切。でも花粉が多く飛び日と飛び時間(日中が多い)には、しっかり閉め切る！
ストレスためない	イライラするとアレルギー症状は悪化。できるだけ気分転換をして、ストレス解消！
煙草・アルコール	煙草はのどや鼻粘膜を荒らし、アルコールは鼻粘膜を充血させる。どちらも控え目に！



待望の 春の到来 感動で くしゃみ鼻水 涙止まらず

ハッピー♪



編集後記

上に書けなかった豆知識を少し。「濡れマスク」をご存知ですか？市販されているものもありますが、普通のマスクにちょっと手を加えるだけで、花粉を防ぐ効果がアップするので試してみてください。作り方は2枚のマスクの間にウェットティッシュを挟むだけ。ウェットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなるので、乾いたらすぐに取り換えいましょう。また、食べ物や飲み物にも、花粉症の症状をやわらげるものがあります。例えばシソや甜茶(てんちゃ)、緑茶、緑黄色野菜などには、アレルギー症状を抑えたり、くしゃみなどの原因となるヒスタミンを分解したりする成分が含まれています。こうした飲食物で、日ごろからアレルギーに強い体質をつくることも大切です。