

2月



# 花粉症について



## 花粉症とは？

植物の花粉が、鼻やのど・目の粘膜についた時に起こるアレルギー疾患の一つです。温暖化の影響で花粉が多く生産されるようになったことや戦後に植えられたスギが成長し、花粉生産能力が高まっていることも影響し、罹患する方が増えています。



## 花粉飛散のピークは？

天候にもよりますが、九州地区では...

スギ：2～4月、ヒノキ：3～5月、イネ：4～10月、ブタクサ：9～10月、ヨモギ：8～10月

今年の熊本のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は例年並みですが、2021年と比較すると多いとの予想です。

## 主な症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど

☞ 重症化すると...

皮膚のかゆみ、頭重、だるさ、不眠、集中力の低下などの全身症状を起こすこともあります。



花粉症は、作業の効率を下げます。症状軽減のために早めに医療機関にご相談ください。

## 生活上の注意点

マスクや眼鏡、帽子の着用を！  
うがい・手洗い・洗顔の励行を！  
サラッとした生地の上着の着用を！  
洗濯物を外に干さない！  
換気の開窓は、10cm程度にし、  
レースのカーテン越しに！



疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を強くするため、十分な睡眠を！  
アルコール、たばこ、香辛料は鼻の粘膜を刺激しやすいので控えめに！  
アレルギーに負けない体づくりのために  
バランスのよい食事を！

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問合せください。



JA熊本厚生連健康センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229