



2025年2月号

## 検査室だより

沈丁花の甘い香りがただよう季節がやってきました。紅いふちどりのある白い手毬のようなかわいらしい花です。甘い香りを探しながら早春の柔らかな日差しの中を散歩してみてもいいでしょう。

花粉症の季節がやってきました。スギ花粉は前年の夏に作られます。昨年の夏は暑かったので今年の花粉の出来はかなり良いと言われています。つまり今年の花粉の飛散は多い・・・ということです。さて。以前この紙面で「花粉症の治療は「花粉」の「か」の字も見えない時期に始めましょう」とお伝えしたことがあります。そうです。「今」です。先日も中日新聞にバレンタインデーが来たら薬を飲み始めましょうという記事が載っていました。花粉が飛び始める時期の平均は2月18日です。その前に薬を飲み始めるのが効果的です。まずは抗ヒスタミン剤から。市販されているものでも大丈夫ですが、ちょっとお高いのが気になります。耳鼻咽喉科を受診すれば保険適用で安く済みます。抗ヒスタミン剤でも改善しない場合はそれぞれの症状にあった効果的な薬を病院で処方してもらいましょう。「ぜんぜん効かんがや」と思っても続けることが大切です。それでも症状がひどくなかなか改善されない場合はヒノキ花粉が終わる5月以降に翌年に向けて「舌下免疫療法」を検討してみてもいいでしょうか？3～5年という長いスパンでの服薬になりますが、根本から治療することを目的としています。花粉症はひどくなると鼻の粘膜の炎症が慢性化したり、ぜんそくやアトピーになったりします。「たかが花粉症、されど花粉症」です。きちんと根気よく治療してください。



愛知県では「インフルエンザ警報」継続中です。「手洗い・うがい・マスク」が基本の予防方法です。ワクチンを接種していても罹ることがあります。自分の身を守るためにも、他人にうつさないためにもなるべく人混みには行かないよう、やむを得ず外出する場合はマスクをしましょう。そして、しつこいようですが「手洗い・うがい」をしつかりましょう。

公衆保健協会 巡回技術課

