

おろしまち保健室だより Vol. 18

令和3年3月号



今年の花粉症は早めの対策を

3月に入り、いよいよ花粉症のシーズンとなりました。今年は室内でも換気をするが増え、花粉が舞い込みやすくなっている一方、くしゃみをするにも気を使うといった状況で、お悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回は、新型コロナ流行下の花粉症対策についてお伝えします。

◆ まずは花粉をしっかりガード

マスクの他に、帽子やめがね、空気清浄機など花粉対策グッズを活用しましょう。また、帰宅時は衣服をはらい、洗顔をして花粉を落とします。

◆ 新型コロナの感染リスクにも注意

ウイルスのついた手で目や鼻などに触れると、感染の原因になるため、顔に触れるときは手洗いやアルコール消毒で手をきれいにしましょう。使用済みのマスクやティッシュは、感染源となるため、ビニール袋に入れてから捨てるようにします。



◆ 早めの受診や市販薬の活用で症状をコントロール

症状が悪化してしまうと、症状がコントロールしにくくなるため、早めの受診がおすすめです。新型コロナが心配で、病院になかなか行きにくいという場合は、オンライン診療が可能な医療機関を受診する、市販薬を使用するという方法もあります。最近ではスイッチ OTC 医薬品（医療機関で処方されている医薬品から、市販薬に転用された薬）など、効き目の良い市販薬も販売されています。薬局で専門家に相談しながら、症状にあわせて活用してみてください。

※ただし、発熱など感染症の症状がある、薬を服用してもよくなる場合は、病院を受診するようにしましょう。

【今後のおろしまち保健室】

令和3年3月18日（木）

13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp