

花粉症の症状による影響

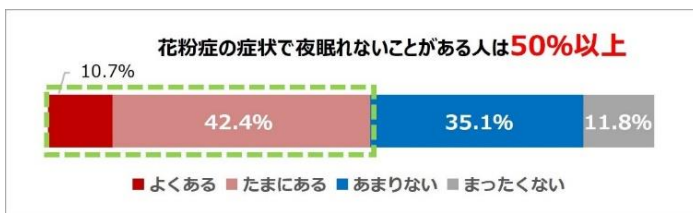
1. 花粉症とは

花粉症とはスギなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。過剰な免疫反応により体内に取り込んだ異物（花粉）を体から排除しようと反応することで引き起こされます。風邪と似たような症状もありますが、風邪との違いは、「サラサラした透明な鼻水が出ている」「高熱を伴わない」「症状が1週間以上続く」「晴天で悪化する」等の症状があります。花粉の飛散する前に対処することで、症状の緩和に繋がります。

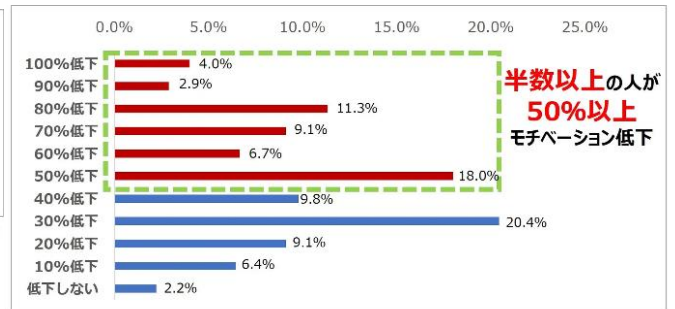
2. 花粉症症状の影響

2023年、他社で、花粉症と診断されている、もしくは花粉症だという自覚がある450人(男性148人、女性302人)に行ったアンケート結果をお示します。

●花粉症の症状で、夜眠れなくなることがある人は50%以上を占めました。また、50%以上の人が「起床時に症状がでると、その日の仕事や勉強などに対するモチベーションが普段より50%以上低下する」と回答されておりました。

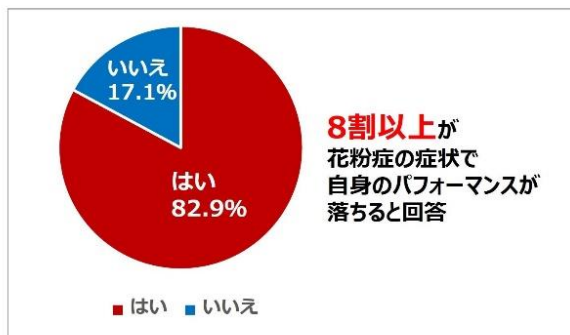


<図5:花粉症の症状で夜眠れない人の割合> n=450

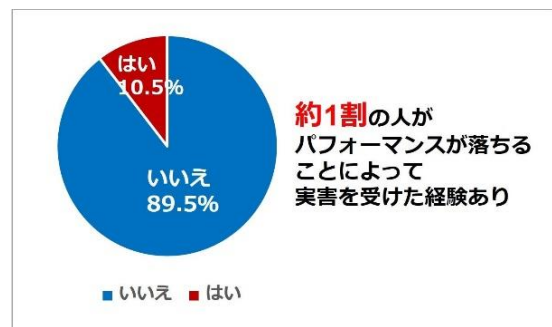


<図4:起床時に症状がでると、その日の仕事や勉強などに対するモチベーションは普段と比べて何%低下するか> n=450

●花粉症によって自身のパフォーマンスが落ちると感じたことがある人は80%以上を占め、さらにパフォーマンスが落ちることにより、実害(叱責・降格・減給など)を受けた経験がある方は10%もいるとの報告でした。



<図6:花粉症によって仕事・勉強・家事でミスしたり、スピードが遅くなるなど、自身のパフォーマンスが落ちると感じたことがある人の割合> n=450



<図7:パフォーマンスが落ちることによって実害(叱責・降格・減給など)を受けたことがある人の割合> n=373

引用文献

一条工務店「花粉症に関する意識調査」結果を発表

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000038.000062185.html>

3. 職場でできる対策と治療方法

花粉症の症状を少しでも抑えるため、職場で可能な対処としては、以下のような方法があります。

- オフィスに入る際は、花粉を払うようにして入る。
- オフィスの入り口付近にコートハンガーを用意する(花粉を室内に持ち込まない)。
- 花粉の飛散を防ぐためスプレータイプの除菌・芳香剤を入り口付近に用意する。
- 花粉が飛散しないよう、加湿器・空気清浄機を利用する
- 治療を開始する時期が遅れないように、社内や衛生委員会の場で早めに注意喚起をする。

治療方法

● 飲み薬

アレルギー反応を内服薬(抗アレルギー薬、ステロイド等)で抑えます。相乗効果を狙って、漢方薬を併用する方法もあります。

- 点鼻薬:鼻に直接スプレーすることで、鼻水、鼻づまり、炎症に効果があります。

● 舌下免疫療法

上記の対症療法とは異なり、アレルギーの治癒が目的となります。自宅で毎日、舌の下に垂らして服用し、徐々にアレルギーを克服していきます。2週間~1ヵ月に1度、通院が必要になります。

引用文献・参考文献

ドクタートラスト:花粉症について

<https://doctor-trust.co.jp/pdf/2017/10-kafun.pdf>

花粉症かな?と思った方へ

<https://www.allegra.jp/hayfever/about.html#:~:text=>

2025 年 春の花粉飛散予測(2024 年 12 月 05 日発表)では、2 月上旬に九州から、2 月中旬には大阪・東京も飛散開始の見込みとのことです。

飛散量は、広い範囲で例年より多く、四国・中国・近畿は例年の 2 倍以上の所もあるようです。なるべく症状を軽く過ごせるよう、ご説明した対策を含め、早めに講じるようにしましょう。



私の健康増進は毎朝のルーティンを継続することです。具体的には①休みの日も含めて同じ時間に起床する(生活リズム)②ラジオ体操をする(運動習慣)③食事前に血圧を測る(体調変化)の3つです。健康管理・健康増進は自分を主役にするのがとても大切だと思います。皆さんも人生で主役になる場面のひとつに健康増進を加えてはいかがでしょうか。

九州健康増進センター 河野

~健康保険組合からのお知らせ~

先日 Pep Up「健保からのお知らせ」にて「花粉症のよくあるお悩みを解決します！」を発信いたしました。基本的な花粉症対策や花粉症の薬について(飲むタイミングや成分について)など、役立つ情報を掲載しておりますので是非ご覧ください。