

花粉症を予防しよう

花粉症は、花粉に対するアレルギーです。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出ます。数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び続けると、ある日突然症状が出る場合があります。

まだ、花粉症になっていない人が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることができます。

花粉はいつ多くなるの？

花粉の種類によって異なりますが、スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。次のような天気の日によく飛びます。

- ・晴れて、気温が高い日
- ・空気が乾燥して、風が強い日
- ・雨上がりの翌日

どうすれば花粉症を予防できるの？

◇花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- ・換気方法を工夫しましょう。
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

◇花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- ・花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。

花粉症の治療は？

◇対症療法

内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせて花粉による症状を抑えるための治療法です。

◇免疫療法（アレルギー免疫療法）

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。

（参考：厚生労働省のホームページ）

各種の予防接種は、お済みですか？

予防接種は、特定の病気に対する抵抗力をつけるためのものです。対象となる人は病気にかからないために予防接種を受けるようにしましょう。接種の種類により、対象年齢が異なりますのでご注意ください。なお、転入などで予診票がない人は保健センターへご連絡ください。

①麻しん風しん（MR）2期予防接種

■対象者

就学前1年間の幼児（平成30年4月2日～平成31年4月1日生）

②成人男性の風しん予防接種

■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

◇接種期限（①、②共通）

令和7年3月31日（月）

<ヒトパピローマウイルス感染症予防接種>

令和7年3月31日までに1回以上接種している人は、4月以降も公費で接種ができるようになる予定です。

詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

■対象者

平成9年度生まれ～平成20年度生まれの女子

■接種期限 令和8年3月31日