

保健センターだより 花粉症を予防しよう

問保健センター ☎ 52-4999

花粉症は、花粉に対するアレルギーです。数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び続けると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出るようになります。これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。

■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。花粉は昼前後と夕方によく飛散し、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る花粉による症状を抑えるための治療法です。毎年花粉症の症状が出る人は、本格的な飛散開始1週間前までには始めましょう。

◇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。

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

(参考：厚生労働省ホームページ、政府広報オンライン)

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、転入などで予防接種票がない人は保健センターへご連絡ください。

■HPV（子宮頸がん）ワクチン予防接種

◇対象者

平成21年4月2日～平成22年4月1日生

■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31年4月2日～令和2年4月1日生)

■高齢者带状疱疹ワクチン予防接種

◇対象者

- ・年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上となる人
- ・60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほぼ不可能な人

◇自己負担額

- ・組み換えワクチン
6,620円（1回分）×2回
- ・生ワクチン
2,660円×1回

※生活保護の受給者は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

■接種期限

令和8年3月31日（火）