



少しずつ日が長くなり、日差しが明るくなってきました。厳しい寒さもあと少し。春は確実に近づいています。そして3年生の皆さんは、卒業まであと半月です。悔いが残らないよう、残り少ない時間を大切に過ごしてくださいね。



そろそろ本格的な花粉シーズンがやって来ます。四国の花粉飛散量は例年に比べて非常に多くなる見込みで、スギ花粉飛散のピークは2月下旬から3月上旬と予測されています。花粉症があってもそのまましていると、睡眠不足や集中力の低下など日常生活に悪影響を及ぼしたり、重症化して薬が効きにくくなったりすることも。早めの対策で少しでも症状を軽くし、花粉シーズンを快適に過ごしましょう。

花粉症の重症度をチェックしよう

参考：きょうの健康 2025年2月号

- 最重症： くしゃみ・鼻水の回数→1日に21回以上 / (鼻づまりによる)口呼吸→1日中
- 重症： くしゃみ・鼻水の回数→1日に11～20回程度 / 口呼吸→1日のうちかなりの時間
- 中等症： くしゃみ・鼻水の回数→1日に6～10回程度 / 口呼吸→1日のうち時々
- 軽症： くしゃみ・鼻水の回数→1日に1～5回程度 / 口呼吸→なし



花粉症重症化ゼロ作戦が始まっています

「花粉症重症化ゼロ作戦」は、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が2023年から行っている啓発活動で、3つのキーワード(セルフケア・初期療法・免疫療法)で花粉症の重症化を防ごうというものです。

セルフケアを実践しよう

- 花粉情報をチェック(晴れて乾燥した日、風が強い日は要注意！)
- 外出時はメガネ・マスクを使う。上着はつつつとした素材のものを。
- 服や髪に付いた花粉は室内に入る前に払う。帰宅後はすぐに手洗い・うがい・洗顔をする。

“花粉を体内に入れない”これが最も大事！(まだ花粉症になっていない人も)

初期療法で重症化を防ごう

- 花粉の飛び始めから薬を使うことで症状が現れる期間を短くし、重症化を抑えられる。
症状が現れ始めた人は早く治療を始めよう。

舌下免疫療法で根本的な治療が可能

- 原因物質を少量ずつ体内に入れ、アレルギー反応を起こりにくくする方法で、唯一の根本的な治療。
- 花粉の飛んでいない時期に開始し、長期間治療を続ける必要がある。

