

コロナ禍の今こそ**早めの花粉治療を・・・** **自己判断は禁物**

新型コロナ「オミクロン株」と花粉症の主な症状

	新型コロナ「オミクロン株」	花粉症
鼻水・鼻づまり	鼻水	鼻水
発熱	高熱から熱なしまで存在	微熱が出ることも
目のかゆみ	たまに	<b>めのかゆみ</b>
のどの痛み	<b>強いのどの痛み</b>	のどの痛み
だるさ	全身倦怠感	○
咳	○	○
くしゃみ	たまに	○

➤ オミクロン株は、デルタ株に比べて咽のウイルス量が多い  
くしゃみでまき散らす可能性が高い

➤ 花粉症の人が新型コロナウイルスに感染すると  
**併発**して両方の症状がでることも

➤ 新型コロナウイルスに感染している場合、  
花粉症の薬だけでは鼻の症状やのどの痛みは全快しない

- 今すぐ薬を飲み始めて 花粉症対策を
- 最も大切なのは、**花粉症の症状を出さないこと**



**花粉症のセルフケア**

原因の花粉を少しでも体内に入れず症状を軽くする。

①外出時にマスク、めがねの着用。

マスクで花粉が約 1/6、

イヤーマックをするとさらに効果的 [花粉症マニュアル 2019年改定 \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)p.23

花粉症用めがねで 1/4程度に減少

②花粉情報で、花粉飛散が多いときには無駄な外出は避ける。

家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意

③外出時、けばけばした花粉のつきやすいコートを着ることは避ける。

帰宅時、上着・帽子は玄関まで  
すぐ顔を洗い、うがいをする。



繊維に引かかる

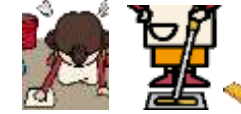
④鼻粘膜の状態を良くするように、

悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑える。

⑤ 加湿 50～60%して重みで床に落とす

⑥ 掃除励行

家電周り静電気注意



排気注意  
拭きとる

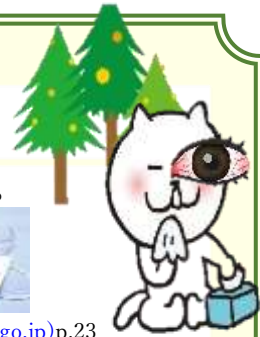
⑦換気時、窓開け 10 cm程度とレースカーテンで 1/4 に減少

⑧ 日常生活

- ・花粉防御をした上での軽い運動
- ・規則正しい生活やバランスのとれた食事
- ・禁煙（煙草は粘膜を傷つける）
- ・洗濯ものは外干し厳禁!!
- ・笑顔



⑨ 医師、薬剤師による治療



参考:花粉症と新型コロナ“オミクロン株”で症状に差異は？ 自己判断は厳禁 - ウェザーニュース ([weathernews.jp](http://weathernews.jp))

環境省花粉症マニュアル 2019年改定 ([env.go.jp](http://env.go.jp))

厚労省・NHK ニュース