



花粉症について

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高くて日照時間が多く雨が少ない夏は花芽が多く形成され、翌年春の飛散量が多くなるようです。花粉飛散の要注意とされる日は「晴れて温かい、風が強い、乾燥している日」と言われています。

くしゃみや鼻水などの症状は新型コロナウイルス感染症でも出るため、本人だけでなく周囲の人も気になる場所です。花粉症と新型コロナはどちらも鼻の症状がありますが、花粉症の場合はくしゃみが発作的に続き、透明でサラッとした鼻水がたくさん出ます。一方、コロナでは、くしゃみの頻度は少なく、鼻水も少量です。コロナで特徴的な嗅覚・味覚障害は鼻づまりがなくても起こりますが、花粉症による嗅覚障害は鼻づまりによるものです。どちらにも共通有効な対策は、手洗いとマスクの着用などです。



感染対策で窓開け換気をする、花粉が室内に入ってしまうので、花粉を通さない網戸や、部屋の空気を外に追い出すサーキュレーターなどを利用するといいですね。また、部屋を加湿すると、飛沫の粒子が重くなって下に落ちやすくなるほか、鼻やのどの粘膜が潤って感染しにくくなるため、加湿器を置くのもよいと言われています。



自分でできるセルフケアとしては、外出時にマスク、めがねをして原因の花粉を少しでも体内に入れないようにすることです。花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少することがわかっています。



帰宅時は、髪や衣服をよく払ってから室内に入り、顔を洗い、うがいをして、鼻をかむことをおすすめします。また、室内の掃除をまめにしましょう。



日頃より花粉情報に注意し、花粉飛散が多い時には無駄な外出は避けるようにして、外出時はウールなどの衣服はさげましょう。

花粉が付着しやすい



ウール

花粉が付着しにくい



綿
化学繊維

睡眠の質・対策

株式会社ヒュプノスが昨年8月に10代～70代の男女955名を対象に行ったアンケート調査「コロナが睡眠に及ぼした影響」の結果、全体の約3割の人が睡眠の質が下がったと回答し、約2割は睡眠時間が短くなったと回答しています。

睡眠時間が短くなった理由として、「生活リズムが崩れた」「コロナ関連のストレスや不安により寝つきが悪くなった」「家事育児が増えた」「コロナ前よりも運動量が減り、寝つきが悪くなった」「リモートワークにより仕事の終わりに区切りがつかなくな

くなった」などが挙げられました。

コロナ禍で乱れた生活リズムを整えるために、①起床時間を一定にして、起きたらベランダに出るなどして朝の光を浴びる。②寝る1時間から2時間ほど前に40℃くらいのぬるま湯に入る。③寝る前に蒸したタオルなどで目元を温める。④寝る前は仕事のメールチェックや暗いニュースは極力避ける。⑤ストレッチをしたりゆったりとした音楽を聴くなどリラックスすることが大切です。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

