



# 健康・福祉・介護のひろば

## 花粉症で苦しまないために、今、できること

花粉症の有病率は年々上昇しており、花粉症は、これまで症状がなかった人でも、突然発症する可能性があります。

### ■どうすれば花粉症を予防できる？

#### 1) 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…花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。
- ・外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

#### 2) 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…ウール素材の衣服は花粉がつきやすいです
- ・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。…窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう

### ■受診のタイミング

・毎年花粉症の症状がでる方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。

飛散開始時期や症状がごく軽いつきからお薬の使用を開始することで、症状をおさえられることがわかっていきます。

・なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症とおもわれる症状が出た方は、早めに、医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

詳しくは……環境省花粉症リーフレットを参照してください。

<https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線135

## がんワンストップ相談

1 **趣 旨** 働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

2 **対象者** 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方も含む。）

3 **相談日時** 月2回、午後6時15分～8時15分（最終受付 午後7時45分）※事前予約制

|       |                  |
|-------|------------------|
| R7.2月 | 2月6日(木)、2月20日(木) |
| R7.3月 | 3月6日(木)、3月13日(木) |

4 **費用** 無料

5 **申込み** 県ホームページまたは電話・メールにて県疾病対策課へ事前にお申込みください。

電話：048・830・3651

メール：a3590-06@pref.saitama.lg.jp

H P：https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/gantaisaku/gantiryoutosigotonoryouritusien.html

#### 6 相談対応職種

①看護師、②医療ソーシャルワーカー、③両立支援促進員

\*①と②は、がん診療連携拠点病院、または埼玉県がん診療指定病院所属

\*③は、埼玉産業保健総合支援センター所属

7 **相談方法** 対面、電話、オンライン

8 **その他** そのほか、詳しくは県ホームページを御確認ください。



埼玉県 がんワンストップ  検索

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線135