

## 花粉症対策

杉(ヒノキ!?)などの花粉症シーズンが到来した今、私たちソフトハウスビジネスでは前回の健康アンケートに引き続き、健康維持のため花粉症対策に取り組んでおります。

各自、花粉症の症状があるか、またどのような対策を取組んでいるか、アンケートを実施しました。

### 1. 花粉症の人は？

部署内で8割の人が花粉症の症状が出ているとの結果が出ました。

### 2. どんな症状か？

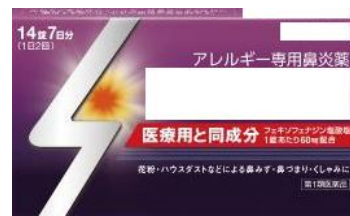
- ・目のかゆみ
- ・鼻炎

### 3. 各自で行っている対策

- ・マスク・内服薬（市販品、調剤品）
- ・花粉用眼鏡・目薬（市販品、調剤品）
- ・点鼻薬・空気清浄器設置

年によって勢いに差はありますが、年々花粉症の発症者は増え続けており一度発症してしまうと、基本的に直らないとされています。

当部署内においても、症状の大小はありますが、8割を超える発症率となっており職場作業への影響も懸念される為、まずは個々花粉症対策の内容を話し合いにより共有し、より効く対策を行っていく必要がありました。



★私たち個人的経験からの花粉症対策レポート

外部	マスク	眼鏡をしているので、鼻の脇にスポンジのついているマスクを愛用 ※スポンジを外して、安いマスクに付けて使用したりする・・・ (衛生的にはお勧め出来ません！)	
	メガネ	花粉用眼鏡は効くらしい。(眼鏡使用の為、試用出来ず)	
内部	市販薬	目薬	<p><b>クロモグリク酸ナトリウム、クロルフェニラミンマレイン酸塩、プラノプロフェン配合点眼薬</b> 2013年より各社から販売されましたが、大変良く効きます！ 少々高価ではありますが、手軽に薬局にて購入出来るのが魅力です。 ※薬剤師よりの購入が義務付けられているようです。</p> <p><b>その他花粉用点眼薬</b> 今まであまり効果を感じたことはありませんでした。 ※スッキリ感はあるが、かゆみを抑える即効性という点はいまひとつ・・・</p> <p><b>眼球洗浄剤</b> 目ヤニ、塵等を洗い流せる。花粉症への効果という点においては・・・ ※スッキリ感はあるが、かゆみを抑える即効性という点はいまひとつ・・・</p>
		点鼻薬	<p><b>全般</b> 鼻が乾く 内服薬との併用不可 鼻水を抑えるという効果はあります。 ただし、過度の使用を行うと、症状は悪化します。(炎症がひどくなる)</p> <p><b>鼻洗浄剤</b> スッキリ感があります。</p>
	内服薬	<p><b>医療用と同じ成分&amp;同じ量の市販薬</b> 「アレ****」という2013年より販売されているものです 良く効きます！ やはり少々高価な事と、薬剤師よりの購入が義務付けられている この効果の薬を手軽に薬局にて購入出来るのが魅力です。</p> <p><b>その他鼻炎薬</b> 確かに鼻水は抑えられます。 ただ、アレルギー抑えるというよりは、鼻水が出るのを抑えているという感じがします。</p>	
	調剤薬	目薬	水溶性ステロイド点眼薬効果あり(擦り過ぎ等で充血した場合効果大！)
		点鼻薬	初期は効くが、ひどい時期は効果なし！？
		内服薬	効果あり

## 現在のベスト花粉対策

### マスク

やはり物理的に防ぐのが、1番効果があると思います。

### クロモグリク酸ナトリウム、クロルフェニラミンマレイン酸塩、プラノプロフェン配合点眼薬

もう少し価格が下がってくるとありがたい・・・

### 医療用と同じ成分&同じ量の市販薬

もう少し価格が下がってくるとありがたい・・・

※いざという時の為に市販点鼻薬を所持

花粉症発症前に医師により対策用注射をもらい、弱い内服薬の投与を続けるのが1番良いらしいのですが発症前での対策（通院）がなかなか出来ないのが現実です。

以前までと違い、昨年投入された新市販薬は非常に優秀なのです！

（価格もそれなり・・・）

ドラッグストアにて気軽に買えるのも魅力です！

※薬剤師が居ないと売ってくれません。

効果は個人差があるので、通院が面倒でなければ 医師に処方してもらうのが1番良いと思われまます。

**※あくまで私たち個人的な使用感であり、薬品との相性等がありますので 少しでも参考になれば・・・程度で捉えて下さい。**

## 対策後の効果

以前ではマスク着用をしている人が目立ちましたが、対策前より着用者が少なくなり、効果が見えたのではないかと思います。

また症状が和らいだことにより、以前より仕事が捗るようになりました。やはり健康でいるということは、仕事をする上で欠かせない事の一つだと実感しました。健康維持のため、様々な取り組みを行い、お客様へより良い価値を提供できるよう努めてまいります。