

## ◆健康へのワンポイントアドバイス◆

### 「花粉症のお話」

福島労災病院 耳鼻咽喉科

春先になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の症状に悩まされる方が増えてきます。スギ花粉の飛散は、年による差はありますが、概ね2月初め頃から始まるとされています。東京電力福島第一原発で働く皆さまは、防護装備を身につけ、高い集中力と安全意識が求められる環境で日々業務にあたっておられます。そのため、花粉症による体調不良は、思っている以上に作業のしづらさや疲れにつながる可能性があります。

花粉症は、主にスギやヒノキの花粉によるアレルギー反応です。症状を我慢したまま過ごしていると、鼻水や鼻づまりによる息苦しさ、睡眠の質の低下から、日中の集中力が落ちてしまうこともあります。特にマスクを着用した状態では、鼻の症状が強いと負担を感じやすくなります。

花粉症対策は、花粉が飛び始める前や、症状が強くなる前の時期から治療を始めることが大切です。抗ヒスタミン薬などの内服薬やステロイド点鼻薬、点眼薬を適切に使うことで、日中のつらさを軽くすることができます。薬の種類によっては眠気が出るものもありますので、作業内容に合わせて医師に相談しましょう。また、作業後に顔や衣服についた花粉を落とすなど、日常のちょっとした工夫も効果的です。



花粉症は軽く見られがちですが、現場で働く皆さまにとっては安全管理の一部です。つらい症状を我慢せず、早めに耳鼻咽喉科を受診し、自分に合った治療で春を少しでも楽に過ごしましょう。

(令和8年2月)