

防災豆知識⑩「花粉症について」

花粉症の方には辛い季節がやってきました。花粉症, 風邪, インフルエンザ, および新型コロナウイルスの感染症は似た症状が出る場合があります。それぞれの症状の特徴から、対応判断の一助としてご覧ください。

●症状の特徴など

症状		花粉症	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
鼻の症状	くしゃみ	発作的で連続する	よくある	まれ	時にある
	鼻水	透明でサラとした鼻水	粘りのある黄色い鼻水	まれ	時にある
	鼻づまり	よくある	よくある	まれ	時にある
鼻症状の特徴		・朝方に強い症状 ・花粉飛散時期の特定時期のみに起きる	初期の鼻水は透明でサラサラしているが、次第に粘り気のある黄色い状態へ変化することが多い	鼻水を認めても、少量で多くはサラサラしている	鼻水を認めても、少量で多くはサラサラしている
鼻以外の症状		・鼻のかゆみ ・目がかゆく、涙が出ることもある ・においや味がわかりにくい ・熱はないがあっても微熱	・鼻やのどの不快感から始まり、くしゃみ、鼻水、咳、痰、のどの痛みなど ・症状が進むと熱っぽさやだるさなどの全身の不調	・急な38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛などの全身症状を伴う ・重い病気（肺炎など）を合併することがある	・典型的な初発症状はない ・37.5℃以上の発熱、痰を伴わない乾いた咳、頭痛などが多い ・強い嗅覚、味覚障害や下痢、倦怠感など

(参考)外来診療ガイド 公益社団法人 日本医師会 第2版 2020年5月29日/新型コロナウイルス感染症診療の手引き 第3版 2020年9月4日

●自分で出来る花粉症対策

外出時

- 鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- サングラスやメガネ、マスクを着用



帰宅時

- 衣類や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ

