

これまでとどう違う？ コロナ禍の 花粉症対策

今年も花粉症のシーズンがやって来ました。症状が現れると、花粉症なのか、それとも新型コロナウイルスに感染してしまったのか……と不安にかられることもあるのではないのでしょうか。
新型コロナウイルス感染症と花粉症の見分け方、コロナ禍における花粉症対策のポイントをご紹介します。



くしゃみ 鼻水 せき 発熱 … コロナ？ それとも花粉症？

新型コロナウイルス感染症と花粉症には、それぞれいくつかの特徴があります。例えば、新型コロナウイルス感染症では、せき・発熱・息切れの3つの症状が頻繁にみられますが、涙はみられません。一方、花粉症の場合は、鼻水・くしゃみ・涙が三大症状です。

●新型コロナウイルス感染症、花粉症の症状のおもな特徴

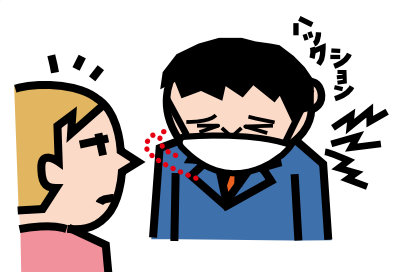
	せき	発熱	息切れ	体の痛み	頭痛	倦怠感	喉の痛み	下痢	鼻水	くしゃみ	涙	
新型コロナウイルス感染症	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
花粉症	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

●頻繁にある
●時々ある
●少しある
●ほとんどない
●ない

花粉症の症状で 何気なくしてしまう動作に 要注意！



消毒していない手で目や鼻を触らない。



くしゃみやせきをするときは、マスクやハンカチなどで口元と鼻を覆い、下を向くなど他人から顔をそむける。



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に入れて、手をよく洗う。また、ゴミ箱のティッシュを捨てる時は素手で触らない。

コロナ禍にあっては、何気ない動作が感染につながってしまう可能性があります。また、万が一感染してしまっている場合は、くしゃみや鼻水から人にうつしてしまう危険もあります。花粉症の症状が現れたときは、以下のポイントに注意しましょう。

花粉とウイルスを防ぐ生活術

花粉症と新型コロナウイルス感染症の予防策は、多くが共通していますが、室内の換気のように相反する場合もあり、工夫が必要です。上手に花粉とウイルスを防いで、つらいシーズンを乗り切りましょう。

外出時

マスク

コロナウイルスは花粉に比べてかなり小さいため、マスクの網目を通り抜けることができますが、ウイルスを含んだ飛沫の飛散防止に役立つことがわかっています。マスクは隙間なく顔にフィットするものを選びましょう。



メガネ

花粉はもちろん、新型コロナウイルス対策でも、飛沫が目に入るのを防いだり、ウイルスの付いた手で目を触るのを防ぐために、メガネをかけるとよいでしょう。

帰宅時

手洗い・洗顔

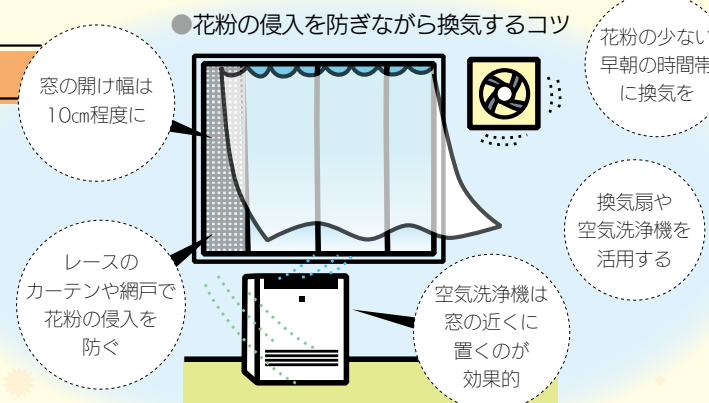
帰宅時はもちろん、食事前、トイレ後などにもこまめに手を洗い、帰宅時は洗顔も行いましょう。



室内

換気

新型コロナウイルス対策では、こまめに換気することが推奨されています。しかしこの時期、窓を全開にして1時間換気すると、約1,000万個もの花粉が室内に侵入します。そこで、換気をするときは窓を全開にするのではなく10cm程度にし、レースのカーテンをすると、花粉の流入を約4分の1に減らすことができます。
(環境省「花粉症環境保健マニュアル」より)



掃除

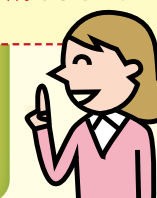
換気後の室内では、窓から1m以内に花粉が集中してたまっているという調査があります。換気をした後、窓から1m以内を重点的に掃除しましょう。モップなどで花粉をある程度取り除いてから水拭きをした方が効果的です。



換気後は
花粉がたまりやすい
窓際を重点的に
掃除しましょう

加湿

室内の空気が乾燥していると、ウイルスや花粉が室内に飛散しやすくなります。加湿器等を使って湿度を50%程度に保つようにすると、花粉やウイルスが床に落ち、室内に舞い散るのを防ぐことができます。



免疫力アップに！

菜の花と舞茸のパスタ

〈材料〉(2人分)

菜の花……………150g
舞茸……………1/2パック
ミニトマト……………5～6個
にんにく……………1片
赤唐辛子……………1/2本
ツナ……………1缶
スパゲティ……………160g
塩……………少々
粗挽き黒コショウ……………少々
オリーブオイル……………大さじ2

〈作り方〉

1. 菜の花は軸の固い部分を切り落とし、塩ひとつまみ(分量外)を入れた熱湯で1分ほどゆでる
2. 1を冷水にとり、粗熱がとれたら水気をしっかり絞り、約2cmの長さに切る
3. 舞茸は小房に分ける
4. ミニトマトは半分に切る
5. にんにくは皮をむき、みじん切りにする
6. 赤唐辛子は軸と種をとり、2～3つに割る
7. ツナは汁気を切る
8. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲティを指定時間より1分短くゆで、水気を切る
9. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子、菜の花、舞茸、ミニトマト、ツナを加えて炒める
10. スパゲティを加え、塩、粗挽き黒コショウで味を調え、器に盛る

