

運送業界の健康支援を生きがいに



188 花粉症とコロナ対策

立春の訪れとともに、花粉症の季節がやってきました。花粉症の方はしばらく辛い日々を過ごされることとなりますが、今年は特にコロナ感染にも注意しながら、花粉症と付き合うこととなります。

コロナウイルスは、目、鼻、口の粘膜から入りますので、「かゆいよ」と思わず目に手が触れてしまう行為、くしゃみ・鼻水で、ティッシュペーパーが離せない状況は、まさしくコロナリスクと隣り合わせといえます。

●ポケットに消毒液を
花粉症もコロナ対策も、予防は、「1に手洗い、2に消毒」と、やはりこの繰り返しと徹底になります。かゆく目をこすりたくなる前に素早く手の消毒、鼻をかむ、そ

の前に手洗いや消毒といったタイミングです。ただ、これは日々花粉に悩まされている人にはあまりにも回数が多すぎて、なかなか難しいように思います。そこでお勧めしたいのが、すぐポケットから取り出せる、携帯用の消毒スプレーの活用です。「その時」の直前に、「その都度」のタイミングです。

●花粉症にも、マスクや手洗いの徹底
次は、やはりマスクの出番です。くしゃみは飛沫を飛ばします。花粉症のクシャミとわかって知っている知人からでも、今年はデリケートに反応されるかもしれません。自ら

洗いの徹底
次は、やはりマスクの出番です。くしゃみは飛沫を飛ばします。花粉症のクシャミとわかって知っている知人からでも、今年はデリケートに反応されるかもしれません。自ら

の花粉症対策とウイルス感染予防に加えて、周囲の人へのエチケットも考慮し、不織布マスクを複数枚用意しておきましょう。

マスクで、鼻と口をしっかりと覆ったら、次は目です。コロナウイルスは目からも侵入しますので、しっかりと目を覆う眼鏡もプラスしてください。「付着させない」という予防ポイントは、ウイルスも花粉も全く同様です。「花粉症対策の徹底がコロナ予防」と、プラス思考に捉えていただければ、辛い花粉症のシーズンも乗り切れるのではないのでしょうか。

●治療は早めに

今年花粉は、昨年の約2倍ともいわれていますので、重症の方はそろそろ医療機関を受診なさってください。運転中のくしゃみや目のかゆみは、安全走行を妨げます。最近では眠くなりやすい治療薬がありますので、職業ドライバーであることを医師に告げて、処方してもらってください。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>

(今回は3月8日号に掲載)