

今回のおはなし



「迫る飛散シーズン」

「災害時のトイレ」



迫る飛散シーズン 鼻・目の悩み切実

多くの人を悩ませる花粉症シーズンが迫ってきました。東京では、2月上旬にも花粉症の飛散が始まる見通しです。花粉症は今や国民の半数が患者であるとも言われる「国民病」です。上毛新聞のアンケートには、「スギを切って」「仕事に支障が出るぐらいつらい」といった切実な声や、薬や治療法の充実を求める回答が寄せられています。

花粉シーズンの本格化を前に、政府は、花粉症の発症を防いだり、症状を抑えたりするのに有効な行動や治療のポイントをまとめ、対策を呼びかけています。花粉症の人もできるだけ花粉を浴びる量を減らすことで、症状が出るのを防げます。早い段階で薬を使い始めると軽減できます。

代表的なスギ花粉の飛散時期は、2～4月です。晴れて気温が高い日や、乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日に花粉の飛散量が特に多いです。予防には、花粉が体内に入らないようにすることが重要。顔にフィットするマスクや眼鏡を装着したり、花粉が飛びやすい昼前後や夕方の外出を避けたりすることを勧め、テレワークの活用も検討すべきです。また、室内に持ち込まないことも大切です。羊毛ではなく綿や化繊など花粉が付きにくい服装を心がけ、帰宅時は手洗いやうがい、洗髪で花粉を落とします。窓を開けて換気する際は、レースのカーテンを使うと入り込む花粉を減らせます。洗濯物や布団の外干しは控えた方がいいです。毎年発症する人は、花粉が本格的に飛び始める1週間前までに医療機関や薬局に行き、薬を使い始めます。ごく軽い時期から薬を服用することで症状が抑えられます。

花粉症対策のポイント

- マスクや眼鏡で体に入る花粉を減らす
- 昼や夕方の外出を避ける(テレワークも検討)
- 花粉が付きにくい服装を心がける
- 手洗い、うがい、洗髪で花粉を落とす
- 洗濯物や布団を外に干さない
- 症状が軽い時期(花粉飛散の1週間前)から薬服用



政府が進める花粉症対策

☑ スギ人工林の伐採を年5万㌦から7万㌦に拡大	令和15年度予定
☑ 重点的に伐採する地域を公表	6年3月までに予定
☑ 「国産木材活用住宅ラベル」を創設	5年12月実施
☑ 住宅生産者の国産材使用状況を公表	5年12月実施
☑ 予防や治療関連のリーフレット作成	6年1月実施

政府が花粉症の予防啓発を進めています。昨年度から飛散量の評価ランクに「極めて多い」を新設しました。環境省によると、平成5年にスギとヒノキの花粉飛散量を4段階で評価するランキングを設定しましたが、30年間で花粉の飛散量が増えたことから2023年12月5段階にしました。また、政府がまとめた花粉症対策の「初期集中パッケージ」には、薬でスギ花粉の成分に少しずつ身体を慣らす「舌下免疫療法」の普及拡大が盛り込まれています。3年以上の長期にわたって治療を続ければ根治の可能性があるかと期待されています。シーズン終了後に医療機関に相談してください。

災害時のトイレ 整備早急に

感染症、関連死のリスクも

能登半島地震の被災地では、災害用トイレの設備が進む一方、排せつ環境が整っていない地域も多くあります。専門家は、「トイレは単なる設備の問題ではない。災害関連死を防ぎ、被災者の尊厳と公衆衛生を保つため、緊急に解決すべきだ」と訴えています。

トイレが不衛生だったり、使い勝手が悪かったりすると、

- ①ノロウイルスなど集団感染の恐れがある。
- ②排せつを我慢するために水分や食事を制限し、エコノミー症候群などによる災害関連死のリスクがある。
- ③一人になれる場がなくなり、心理的影響が出る。

といった問題が起こると懸念します。

自律神経が大きく関わる排せつには、安心できる環境が不可欠です。トイレの設備だけではなく、維持管理し、排せつ物を衛生的に処理するまでを「トータルで管理する責任者」の存在が大きいです。内閣府のガイドラインによると、トイレの平均的な使用回数は、1日5回。復旧するまでは携帯トイレや仮設トイレなどさまざまな災害用トイレを組み合わせ対応しますが、現地では、和式便器の仮設トイレもかなり多かったようです。和式便器もアタッチメント式の様式便座を取りつければ座って使用できますが、あくまでも応急処置なので、足腰の弱い高齢者や子ども達の多くが和式便器を使えないため、「洋式便器」は必須です。災害時トイレで大事なものは、快適で使い続けられる環境整備です。



インフルエンザも流行っています。ご注意ください！

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>