

災害時の体調管理のすすめ

花粉症をお持ちの方へ

災害時の花粉症への対応

～花粉症の症状で仕事に支障をきたさない～

石川県では、まだ少ないですが花粉の飛散が始まっています。今後、スギは3月上～中旬にヒノキは4月上旬にピークを迎えます。災害時は生活環境の変化やストレスから、アレルギー症状が悪化しやすくなりますので、抗アレルギー薬を内服するなどの対処が必要です。

対策 マスクやメガネをする、なるべく屋外を避ける

屋内に入る前に服についた花粉を払い落とす

薬剤 花粉症の症状が強くなる方は、症状が弱いうちに

薬を使い症状を効果的に抑える。

普段使っている薬を早めに入手する。



花粉症による鼻水やくしゃみ、目の痒みは、集中力低下や仕事の効率が落ちるなどして仕事にも支障をきたしてしまいます。災害対応で忙しいとしても、適切に対処し、安定的に仕事ができるようにすることが大切です。

災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1週間に1回程度入力をお願いします
- ・自分でも気づかないうちに疲れていたり、体調を崩すこともありますので、体調の振り返りにご活用ください



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム)、久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)
ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574、②080-2123-1677