



花粉症と仕事の両立方法

こんにちは！あけぼの通信です。

春といえば、お花見や新生活の始まりなど、楽しみなことが目白押しですね。ただ、それと同時に、毎年多くの人々を悩ませる〈花粉シーズン〉の到来でもあります。

症状がどんなに酷くても、花粉症という理由だけではなかなか仕事を休むわけにもいかず、どうすれば花粉症と仕事の両立ができるのか、長年悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、花粉症と仕事の両立方法について、具体的なアイデアや対策を紹介していきます。効果的な花粉症対策を行い、ストレスを軽減しながら快適に仕事をこなすためのポイントをお伝えします。

1. 症状を軽減する対策を取る

◆ 工作中的の対策

仕事中に症状が現れた場合、集中できないし、非常にストレスがかかりますよね。そのように、症状が出てしまった場合に備えて、アレルギー用の薬を常備しておくことをおすすめします。商談など、集中力を必要とする場面では、マスクやアレルギー用目薬、鼻スプレー等を使用して、症状を軽減できます。

◆ 自宅での対策

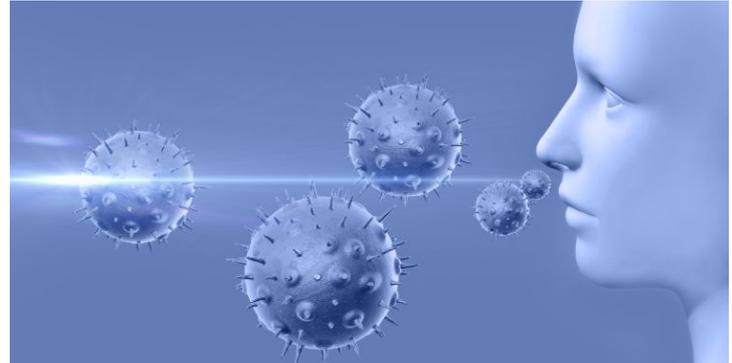
花粉症＝外での対策が重要というイメージが強いかもしれませんが、実は自宅でのケアもとても大切です。こまめな手洗いやうがい、定期的な部屋の掃除、洗濯などを行うことで、症状を軽減することができます。

2. 予防接種を受ける

花粉症はアレルギー疾患ですので、予防接種を受けることが可能です。

予防接種を受けることで、**免疫力を高め、花粉症の発症を抑制することができます**。即効性があり、効果も数か月間持続するので安心です。

毎日薬を服用しているという方にとっても、年に1回打てば予防が出来るので、薬を飲むといった面倒な習慣からも解放されます。



ただし、メリットがある反面、デメリットもあります。生活習慣病の方は実施不可であったり、女性は月経不順になる可能性もあるようです。

メリット・デメリットがあることを踏まえたうえで、どうしても辛い場合には、一度かかりつけの医師に相談してみるのも選択肢の一つです。

3. スケジュールの調整をする

意外と見落としがちな点ですが、**花粉に合わせてスケジュール調整をするのも対策の一つ**としてあります。

例えば、花粉症の症状が軽くなる早朝や夕方に集中的に仕事をする、出張や商談などのスケジュールを、花粉のピークが過ぎた日時で調整するなどがあげられます。もし在宅勤務が選択可能なのであれば、花粉症のピークが過ぎるまで家で仕事をするなども非常に有効的です。

4. 心のケアをする

花粉症の症状が慢性化すると、**ストレスや不安感が増大し、うつ病や不眠症などの精神的な疾患に繋がります**。そのため、心のケアに気を配るのも非常に大切です。

例えば、ストレスを軽減するために趣味やスポーツ、瞑想などのリラックス方法を見つけるといったことがおすすめです。

また、職場でのストレスを軽減するためにも、社内でのコミュニケーションを円滑にする、ワークライフバランスを合わせるなどの工夫・対策が必要です。

5.睡眠の質を高める

花粉症による鼻づまりや咳などの症状は、睡眠の質を低下させます。そのため、花粉症と仕事の両立を考える場合は、睡眠の質を高めることがとても重要です。

花粉が入ってこないように窓を閉める、空気清浄機を使用する、布団や枕を定期的に洗濯するなどが有効的です。また、寝具を選ぶ際には、アレルギー対策の寝具を選んでみるのもおすすめです。

また、入浴も効果的です。湯船に肩までしっかりと浸かることで、筋肉の緊張が緩和され、心身ともにリフレッシュできるため、睡眠の質を高めるのに大変効果的です。

6.食生活に気を配る

まず、抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸を含む食品を摂取することをおすすめします。(青魚やナッツ類など)また、ビタミンCも抗炎症作用があり、免疫力を高めるのに効果的です。ビタミンCはレモンやキウイフルーツなどの果物、ブロッコリーやトマトなどの野菜に多く含まれます。

また、腸内環境を整えることも、実は花粉症の症状を抑えるのに効果的です。善玉菌を増やすために、ヨーグルトやキムチ、麴などの発酵食品を積極的に摂取しましょう。

一方で、花粉症の症状を悪化させる可能性があるのが、アレルギー反応を引き起こす食品です。例えば、卵や乳製品、小麦粉などが挙げられます。これらの食品を控えるに摂取することで、症状の改善が期待できます。

7.花粉症を周囲に理解してもらう

花粉症による症状は、他人からは見えにくいいため、理解されにくいです。症状が軽い人もいれば、反対にかなり深刻な症状が出る人もいます。

自分がどの程度の花粉症を患っているのかを、同僚、家族や友人に説明し、周囲に理解してもらうことで、心理的なストレスを軽減することができます。

8.自己管理をしっかりする

花粉症と仕事の両立を考える際に、自己管理も重要になってきます。症状を少しでも軽減するためには、生活習慣の見直し・改善を行いましょう。

自分の症状をしっかりと把握し、理解すること、そしてそれに合わせた適切な対処を選択しましょう。自己管理がしっかりできるようになることで、ストレスの軽減にも繋がっていきます。



9.症状が重い場合は医療機関へ

花粉症の症状が重く、自分自身での対処に限界を感じた時は、無理をせず医療機関を頼りましょう。

先に述べた予防接種の他にも、花粉症には様々な治療方法があります。(投薬治療、免疫療法、鼻洗浄、気管支拡張剤など)ただし、合う合わないは個人差があります。かかりつけの医師と相談して、自分に合った適切な治療方法を選びましょう。

症状が軽いからといって、自己判断で薬を服用したり、間違った治療法を選択することで症状を悪化させる可能性があります。くれぐれも注意が必要です。

~まとめ~

花粉症と仕事の両立は苦勞が伴いますが、ここで述べたようなことを参考にさせていただくことで、両立を実現させることは決して不可能ではありません。

とはいえ、花粉症を患っている限り、症状の辛さやストレスから完全に解放されるのはなかなか難しいかと思えます。どうしても仕事中にストレスを感じてしまった場合は、深呼吸やストレッチなどのリラックス方法を常に取り入れましょう。時には思い切って休むことも1つの手です。

最後に、花粉症と仕事の両立を実現させるためにまず全員がやるべきこと、それは自己管理の徹底です。十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動を心がけ、花粉に負けない身体作りを目指していきましょう。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社