

～花粉症対策～

春は出かけやすい季節ですが、花粉が舞い散り、花粉症の方にはつらい季節ですね。今回は、「花粉症対策」についてお伝えします。

花粉症ってどんな病気？

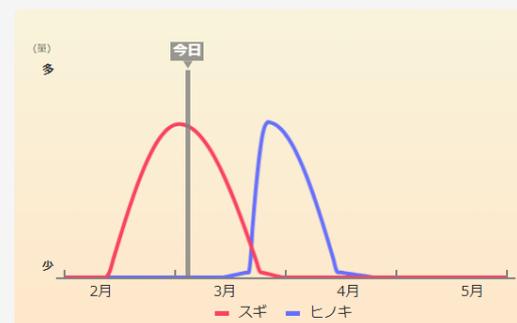


- ・花粉症は、花粉に対するアレルギー
- ・個人差はあるが、数年から数十年かけて花粉を繰り返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症の症状が出てくる
- ・まだ花粉症になっていない人が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることができる

(環境省 厚生労働省「花粉症対策」より)

花粉症の約70%はスギ花粉症と推察されている
スギの花粉が多いのは地球の温暖化も関係している

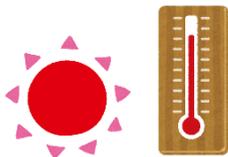
花粉の飛散ピーク予想 (兵庫-北部)



花粉はいつ多くなる？

- ・花粉の飛散する時期は、花粉の種類により異なる
- ・スギ花粉については、2～4月頃に飛散する
- ・昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気の日には特に花粉が多くなる

晴れて、
気温が高い日



空気が乾燥して、
風が強い日



雨あがりの翌日



花粉症のセルフケア(少しでも症状を軽くすることはできます)



マスクの着用

通常マスク 花粉をおよそ **70%減少**
花粉症用マスク およそ **84%減少**
するといわれています

メガネの着用

通常メガネでも、目に入る花粉量は減少します
コンタクトレンズを使用する場合、レンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまう可能性があります



	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848 個	791 個
通常マスク 通常メガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304 個	280 個

鼻の中と目に入る花粉数(実験的なマスク、メガネの効果)

参照:日本以下大学耳鼻咽喉科研究データ

【服装について】

外出するときは花粉のつきにくい服装にしましょう

綿、ポリエステルは花粉がつきにくいです

頭と顔は花粉がつきやすいので、帽子の着用をしましょう

素材による花粉付着率

(綿を 100 としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

(NPO 花粉情報協会より)

【花粉情報に注意しましょう】

花粉の飛散が多いときには外出を控えましょう

花粉飛散情報 2024 日本気象協会



【日常生活において】

ストレスをためない

睡眠を十分にとる

アルコールを控える

軽い運動のすすめ

外出から帰ってきたら顔を洗い、うがいをしましょう

