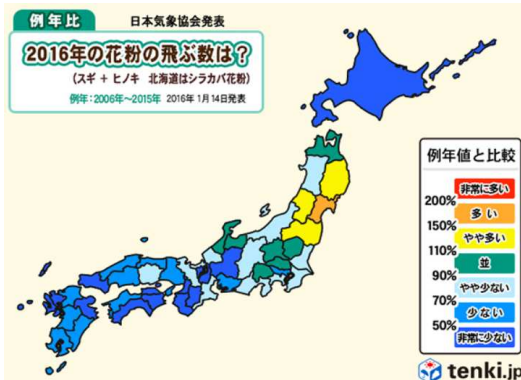
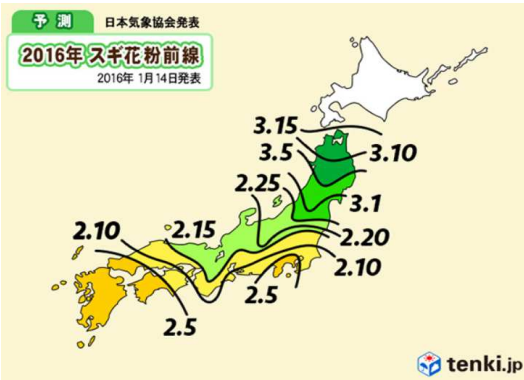


いそファミ通信

H28年 3月号

体調に変化はございませんでしょうか。寒さにも注意が必要ですが、花粉の到来にも注意が必要です。今回は今年のスギ花粉の飛散予測と花粉に伴うアレルギー性鼻炎についての対策のヒントをご紹介しますと思います。

★今年の花粉到来時期と飛散予測★



東海地方では 2 月上旬に花粉のシーズンが始まり、スギ花粉のピークは 2 月下旬から 3 月中旬の見込みです。愛知県の飛散数予測は過去 10 年間と比べると 50% から 70% と少なくなるという予測になっております。しかし、昨年度に比べると 200% 以上で、昨年より多くの花粉が飛散する予測となっております。

★花粉情報の要注意日★

- 1: 天気が晴れまたは曇り
- 2: 最高気温が高い
- 3: 湿度が低い
- 4: やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5: 前日が雨

以上から、前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が特に要注意日となります。



★流行に注意！花粉症対策！★

★花粉症の症状★

＊鼻の症状(花粉症の三大症状)：①くしゃみ、②鼻水、③鼻づまり

＊目の症状：かゆみ、充血、チカチカして涙が止まらない

＊その他の症状：顔の皮膚がピリピリしたり、全身がかゆくなることもあります。また、ゼイゼイして呼吸が息苦しくなるといった喘息のような症状や頭痛、集中力の低下、イライラ感など、花粉症は心身ともに悪影響をおよぼしてきます。

★花粉症の対策★

(1) 花粉との接触を防ぐ

原因物質(抗原)との接触を断つことが一番の予防法になります。晴れた日や風の強い日の外出をなるべく控え、帰宅時には室外で花粉を払い落とし、うがい・洗顔・洗眼などを行います。マスクやゴーグル等を装着し花粉の接触を防ぐことも効果的です。加湿器を利用し、室内の湿度を上げればスギ花粉は湿気を含み重くなるため、空中での浮遊を防ぐことができます



(2) 花粉飛散前の初期療法

最近では花粉が飛散する前から薬の服薬を行う初期療法も盛んになっております。初期療法を行うことで花粉が飛散した後に治療を行うよりも、症状を軽快出来ることが研究より確認されております。初期療法に用いられるお薬は、経口剤や鼻に薬剤をさす外用剤もあります。医師と相談し自分の好みの薬剤を選択して下さい。

(3) 日常生活の対策

規則正しい生活をしましょう
不規則な生活やストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまうと、ちょっとした刺激でも症状がでてしまいます。生活のリズムを守って健康的に過ごしましょう。