

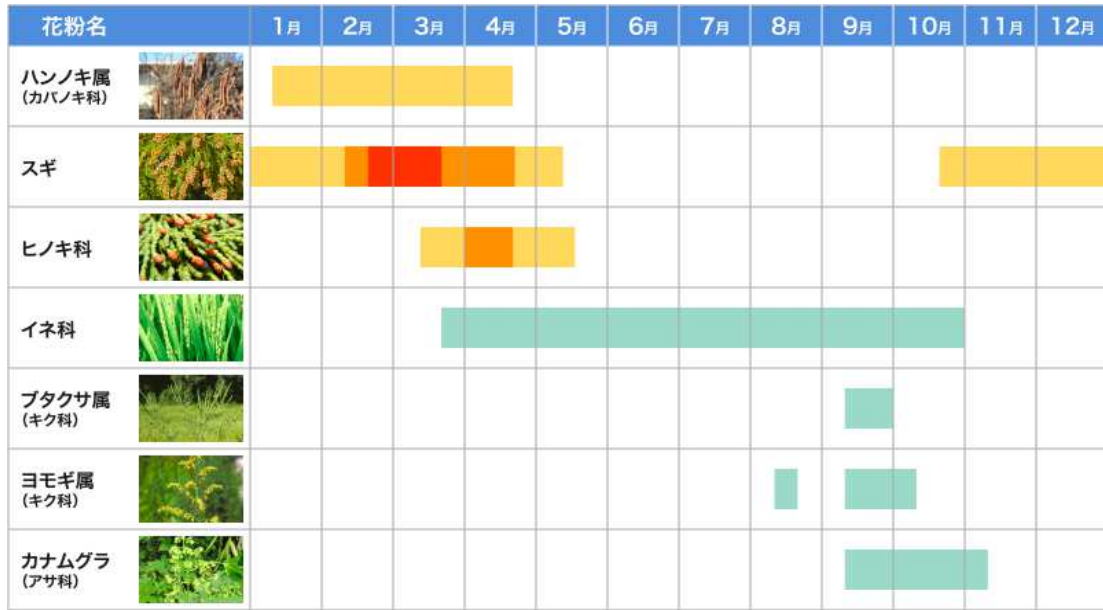
いそファミ通信

2020. 3月号



今月は花粉症についてのお話です。

東海地方は関東に比べて種類や量はそれほど多くはありませんが、一年中、花粉が飛散しています。特にスギ花粉が多い2月下旬から3月中旬や、ピークが4月上旬からくるヒノキ科花粉の時期はマスク着用を。



木本の花粉
飛散量情報

- 多い (50.1~個/cm²/日)
- やや多い (5.1~50.0個/cm²/日)
- 少ない (0.1~5.0個/cm²/日)

草本の花粉
飛散量情報

- 多い (5.1~個/cm²/日)
- やや多い (1.1~5.0個/cm²/日)
- 少ない (0.05~1.0個/cm²/日)

出典：鼻アレルギー診療ガイドライン2016より(一部改変)

【2020年花粉飛散量の傾向】

2020年の花粉飛散量は、過去10年の平均花粉飛散量と比較しても40%~70%程度の飛散量となる地域が多くなる見込みとなっています。飛散量が例年の70%以下と少なくなるとはいえ、花粉飛散量は越えれば多いとされる2000個/cm²/シーズンを超える見込みのため、早めの対策が必要です

【花粉症対策】

* 花粉情報をチェック(テレビやインターネットで花粉情報を入手しましょう)

花粉情報の要留意日

- 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要留意日となる。

(日本気象協会作成)

* 外出を控えるために

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。

1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時~3時頃《注:地域によって差があります》)の外出もなるべく控えましょう。

* 外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

* 帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

* 帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

