

いそファミ通信

3月号



今年もスギ花粉症の季節がやってきました。花粉情報協会の 2013 年花粉飛散予測データによると、関東・東北・北海道、近畿・中部・北陸の一部の地域でスギ・ヒノキ花粉の超大量飛散が見込まれているとのこと。

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要注意日となる。(日本気象協会作成)



自分でできる！花粉症対策

●外出を控えめに

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)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。また、コンタクトレンズを装着していると、花粉などが目の中にたまってしまい症状が悪化してしまうことがあります。花粉症時期は基本的にはメガネを使用しましょう。

帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は、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。目や鼻についた花粉やほこりなどの異物を取り除くのに、洗うのは効果的。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使って、鼻を洗うときは塩素を含む水道水などで洗ってしまうと、鼻の粘膜を傷つけてしまいます。鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水(約 0.9%の食塩水)を使ってください。

●ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

●掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。

●布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

●空気清浄機を活用

なかなか部屋の換気もできないので、部屋で空気清浄機を活用しましょう。また、花粉症の症状が出ているときは、目や鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下しています。炎症を抑えるためには加湿などにより水分を補ってあげることが大切です。空気清浄だけでなく、加湿もできるといいですね。

