

# いそファミ通信

2月号



みなさんそろそろ花粉の季節がやってきました。スギアレルギーのひどい方は早くもムズムズしているのでは？今年 2011 年のスギ花粉の飛散量は、昨年より大幅に多くなると予測されています。既に覚悟はしているかもしれませんが、早めの対策をおすすめします！！

## 2010年の猛暑はスギを育てた!?

スギの発育は前年の夏の気候に左右され、特に、日照時間、最高気温、降水量の影響を受けます。特に、スギ花粉の量は前年の7~8月初めの気象条件に左右されます。

2010年の夏を思い出してみてください。猛暑日が続き、雨も少なく、晴れた日が続きました。これは、スギの発育によい条件が揃っています。また、前年のスギ花粉飛散量が少ない年の翌年は多くなり、多いときと少ないときが交互にきます。2010年は花粉が少なかったため、2011年は量が交互に変わる法則からしても、花粉飛散量が多いと予測されるのです。

## 2011年 花粉症対策

花粉症の対策法は、体に侵入する花粉をいかに少なくするかと花粉による症状を抑えるかが中心になります。



### 目の症状

目の症状は、花粉が目表面につくことで、かゆみや涙、充血などの症状が起こります。眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。特にゴーグルタイプは、花粉の侵入が少ないのでお勧めです。コンタクトレンズはできれば避けましょう。(コンタクトレンズは結膜炎を悪化させたり、花粉が付着します。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。)

花粉を洗い流すために目を洗うのもおすすめです。人工涙液を使って洗うのが効果的です。ただ、防腐剤入りの人工涙液は、安全性から頻回に使うのは避けたほうがいいでしょう。カップ式の洗浄液は、皮膚についた花粉を目に入れることがないように、顔を洗ってから使ったほうがいいでしょう。



### 鼻の症状

鼻の症状は、鼻に入る花粉をブロックすることが重要です。オーソドックスな方法ですが、まずはマスクを使うことが有効です。マスクはできれば使い捨てがオススメです。マスクにも花粉が付いているので、使い捨てだと、花粉ごと捨てることができます。鼻うがいをしましょう。鼻の粘膜は敏感なので、市販の鼻洗浄液を使用すると、うがいしやすいでしょう。

他にも初期療法と言って、花粉が飛ぶ直前(1月中旬から下旬)から抗ヒスタミン薬などの花粉症の症状を抑える薬を使うようにすると、症状を抑えるのに効果的です。

2010年の春は無症状だった人も、2011年はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みなどの症状が予想されます。そのため花粉症対策は今年は特に欠かせません。

### 【お知らせ】

市内在住の65歳以上の方は、インフルエンザワクチンの助成が3月31日まで実施されます。現在、インフルエンザが流行している状況です。まだ未接種の方がおみえになりましたら、早めの接種をおすすめします。