

～つらい花粉症に対策を～

いよいよ花粉症のシーズン。例年、関東南部は3月上旬。関東北部は3月中旬にピークを迎えると言われています。しっかりと予防策をとるとともに、早めの治療でつらい症状を乗り切りたいものです。花粉症対策にぜひ参考にしてみてください。



● 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

<花粉の要注意日>

- 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

● 外出時の花粉症対策

① マスク着用

マスク着用することで花粉を1/3～1/6に減らすことができます。花粉が飛び始める前からマスク着用すると花粉の症状を抑えることができます。



② 眼がかゆくなる前に一工夫

花粉を寄せ付けない工夫の一つに「メガネ」があります。花粉対策用のめがねが販売されています。通常のメガネでも目に入る花粉の量を1/3に減らすことができます。



● 帰宅時

うがいをする

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は時間が経つと共に、粘膜の動きでのどの奥へと送られます。風邪のシーズンだけでなく、うがいの習慣をつけて、のどの花粉を洗い流しましょう。

● 家の中での対策

① 上手な換気

- 換気のコツは開窓の幅を10cm程度にする。
- レースのカーテンを使用する。これで侵入する花粉の1/4減らすことができます。

② 部屋の加湿

乾燥した空気で鼻の粘膜が傷む「ドライノーズ」も花粉症の原因です。部屋の加湿・マスクに濡れた布を入れるなどしてケアをしましょう。

日ごとに暖かさを感じますが、お体には十分お気を付けください。

