

# 知っていますか？ 花粉症の対策方法

現在、日本人の約25%がスギ花粉症といわれています。  
花粉の飛散が多い時期は十分な対策を行いましょう。



## 今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター  
森川保健師

2018年春のスギ花粉の飛散は2月上旬から開始し、広島では3月上旬から中旬がピークとなる予測です。スギ花粉のピークが終わる頃になると、4月上旬からはヒノキ花粉のピークが始まります。広島の花粉飛散量の予測は、2017年シーズンと同程度、例年よりはやや少なめの見込みです。(日本気象協会 第3報より)

## ●花粉の多くなりやすい日

- ①晴れて気温が高い日
- ②空気が乾燥して風が強い日
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いたあと

★飛散の多い時期は花粉情報に注意しましょう。



## ●花粉症対策

睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身につけることで正常な免疫機能を保ちましょう。風邪をひかないこと、お酒をのみすぎないこと、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。花粉を防ぐポイントは以下の通りです。

### ①外出時にはマスクをつける

顔にフィットし、息がしやすいものを選びましょう。衛生面から使い捨てタイプがおすすめです。また、マスクの内側にガーゼを当てることで、鼻に入る花粉をさらに減少させることができます。

### ②メガネを使う

メガネを使用すると、目に入る花粉量が減少します。通常のメガネでも40%減少、防御カバーのついたメガネだと65%減少することがわかっています。花粉の飛散しているときにコンタクトレンズを使用すると、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を増幅する可能性があります。



### ③花粉の付きやすい服装に注意する

一般的にはウール素材は、木綿や化繊(ポリエステル、ナイロンなど)にくらべて花粉が付きやすく、室内に花粉を持ち込みやすくなります。花粉の飛散時期は、外側にウール素材の衣服は避けた方が良いでしょう。また、家に入る前にはしっかりと花粉を払いましょう。

### ④帰宅後にはうがいと洗顔をする

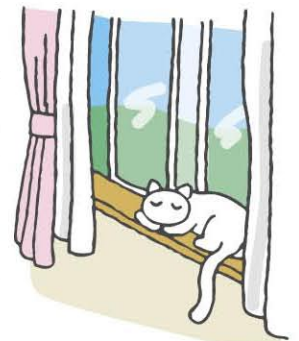
うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があり、洗顔で顔に付着した花粉を落とすことができます。目や鼻の周囲についた花粉が進入しないように、丁寧に洗顔を行うことが大切です。



### ⑤室内の換気と掃除の注意点

花粉の飛散シーズンは、窓を全開にして換気すると大量の花粉が室内に入ります。換気を行うときは、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンを使用することで入り込む花粉量を1/4程度まで減らすことができます。換気後の室内には花粉が入っているので、掃除をしっかりと行い、カーテンも定期的に洗濯をしましょう。

また、花粉飛散が多い日に洗濯物や布団を外に干すのは避けましょう。



## ●花粉症の症状を悪化させるもの

関連性の強いもの



タバコ

関係があると指摘のあるもの

換気の悪い部屋でのストーブやガスレンジの燃焼でおこる室内環境汚染



可能性が指摘されているもの

空気中の汚染物質、ストレス、黄砂

