



寒さも少しずつ和らぎはじめ、春の気配を感じる頃となってまいりました。朝晩の冷え込みはまだありますが、皆様は体調を崩さずお過ごしでしょうか。さて、春といえば**花粉症**の季節です。部署内にもくしゃみと鼻水のすする音が多くなってきたのではないのでしょうか。花粉症によって仕事や日常生活に支障がでている方もいらっしゃると思います。花粉症への対策、向き合い方が重要です！！



①花粉症とは？？？

花粉症は、木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなど様々なアレルギー症状を起こす病気です。今の時期はスギやヒノキ、ハンノキが特に多く飛んでいます。

花粉は一年中とんでいます

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			ハンノキ		カモガヤ						
			スギ				ブタクサ				
			ヒノキ					ヨモギ			
			シラカバ				カナムグラ				
					オオアワガエリススキ			セイタカキリンソウ			

花粉が多い日はこんな日です



1. 晴れて気温が高い日



晴れて気温が高い日は、上昇気流が発生しやすく、花粉が**舞い上がり**やすくなります。特に最高気温が「**15℃以上**」になるような日は要注意です。気温がグッと下がる日も、前日の気温が高い場合は、**開いたままの雄花から花粉が飛び出す**ことで飛散量が多くなる傾向があります。

2. 空気が乾燥して風が強い日



湿度が高いと、花粉が湿気を吸って重くなるため、遠くまで飛びにくくなりますが、空気が乾燥して風が強い日は、都市部から離れた**森林からも花粉が飛ん**でやすくなるため、注意が必要です。「**風速が9～10m/s**」を超えるような日は特に注意が必要です。

3. 雨が降った翌日



雨の降り始めは雨とともに空中に**浮遊していた花粉**が落ちてきます。また、雨が上がって晴れると、開いた雄花から、雨の時に飛散しなかった**花粉が大量に飛び出します**。更に建物の上や地面に落ちていた**花粉が気温上昇により巻き上げられ**て、より多くの花粉が飛びやすくなります。

②花粉症対策のポイントは？？？

花粉の飛散シーズンは、**体に侵入する花粉をいかに少なくする**かが、花粉症対策の重要なポイントです。**花粉症の症状を軽減**するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、**花粉症の発症を防ぐ**効果が期待できます。花粉の飛散量が多い昼前後や夕方方は外出を避けるのがおすすめです。そんなことも言っていないかもしれません。外出するとき、帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。

《外出するとき》

マスク・メガネの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少するといわれています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

また、花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズは、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を悪化させるので、メガネの方がよいと考えられています。



花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

《外から帰ったとき》

家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいをしましょう。のどに付着した花粉を除去する効果があります。

また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。水道水は肌や粘膜を傷付ける可能性があるので、洗顔、うがいには生理食塩水（食塩を0.9%の濃度に溶かした蒸留水）を用いるのがおすすめです。鼻うがいの場合は体温程度に温めて、目は少し冷やして使いましょう。



《家に居るとき》

換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気は必要です。窓を全開にせず、レースのカーテンをしましょう。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残っているので、掃除やカーテンの洗濯をしましょう。

こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。



花粉のピークを乗り切り
爽やかな春～夏を迎えましょう

