

花粉を寄せ付けない！花粉症対策



花粉症は日本で約 3,000 万人が罹患するもっとも多いアレルギー疾患であり、今後も増加すると考えられている。

体内に入った花粉(異物)を排除しようとして、身体が起こすアレルギー反応の一種が花粉症だ。

主な症状は、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」

「目のかゆみ」などだが、「喘息」を併発することもある。

花粉の飛散量が増えたことが、花粉症患者が急増している

原因のひとつだが、近年は食生活の変化や腸内細菌の変化、

大気汚染、喫煙、ストレスなどの影響も指摘されている。



2018年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

地点	種類	2018年1月16日発表					
		2月		3月		4月	
		上旬	下旬	上旬	下旬	上旬	下旬
仙台	スギ						
	ヒノキ						ピークなし
東京	スギ						
	ヒノキ						
名古屋	スギ						
	ヒノキ						
金沢	スギ						
	ヒノキ						ピークなし

日本気象協会

花粉症用マスクの効果: マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約 1/3~1/6 に

減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。

大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。

手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない:

花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」。一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいといわれています。

上手な換気で、花粉を減らせる: 花粉飛散時期に 1 時間換気した際に、

部屋に入ってくる花粉の数が 1000 万個ぐらいたいわれています。

換気のコツは開窓の幅を 10cm 程度にすること、レースのカーテンを使用すること。

これで侵入する花粉を約 1/4 に減らすことができるそうです。

目がかゆくなる前に一工夫: 花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。

ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、

通常メガネでも目に入る花粉量はおよそ 40% 減少し、

防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ 65% も減少しました。

また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。

コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事があります。

「うがい」を習慣づける: 外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。

花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか?

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の動きでの方へと送られます。

「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

こまめに掃除をする:

掃除機を使うと排気口から花粉をまき散らすことになってしまいます。

床に落ちた花粉は、ぬれ雑巾やフローリングワイパーでふき取りましょう。

カーペットの場合は、水拭きではなく粘着シートを使いましょう。



参考: 環境省 花粉症環境保健マニュアル