

## 花粉症の季節です！

まだまだ、寒い日が続きますが、そろそろ花粉が舞い始める季節です。花粉症に悩んでいる方にとっては、非常に悩ましい季節だと思います。

花粉症は5~6人に1人が罹患しているといわれており、症状は、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、人さまざまですが、今回は、花粉症の症状を和らげることに繋がる普段の生活法などについてご紹介します。

### ◆今年の花粉飛散量予測について

2024年春の花粉飛散予測によると

- ・スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始
- ・飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶことも
- ・スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬
- ・花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い

ということです。花粉症の主要原因であるスギ花粉は、2月から本格的に飛散しはじめると予想されています。

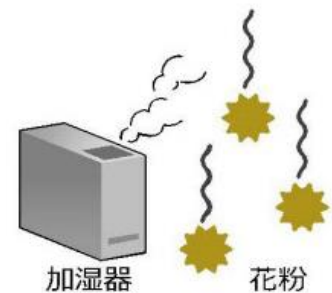
### ◆症状を和らげる生活法

<外出時の対策について>

できるだけ花粉を体につけないようにすることが必要です。具体的には、つばのある帽子をかぶり、マスクを着用することが効果的です。更に、症状が出始める時期より前に使い始めるとより効果が高いということです。また、帰宅時は帽子やコートなどについて花粉を玄関先で落とし、部屋の中に花粉を持ち込まないようにする配慮も必要です。ポリエステルなど化学繊維のコートの方が花粉を落としやすいということです。

<室内の対策について>

最近の住宅は気密性が高く、窓を開けないかぎり室内の花粉量は多くありませんが、対策としては空気清浄機より加湿器がおすすめです。鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できます。また、窓を開けて掃除するなら午後に比べて花粉の飛散量が少ない午前中に済ませるようにしましょう。



<その他の対策について>

食事や入浴などに気を配ることも効果的です。食事は1日3食、バランス良く食べて体の抵抗力を高め、お酒は症状を悪化させる可能性がありますので控えるほうが良いです。また、ぬるめの湯にゆっくり入ると鼻づまりの改善効果があり、鼻腔（びくう）、のど、目の粘膜の修復に役立ちます。

本格的な花粉症の季節はこれからです。その前に、今回の情報などをご参考にしていただき、悩ましい季節を乗り切っていただければと思います。

以上