



花粉症対策

まもなくスギの花粉が飛散する時期がやってきます。東北地区では2月下旬から3月上旬にかけて花粉飛散が始まると予測されています。

花粉症の備えは万全ですか？ 毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう。



花粉の要注意日

- ・ 天気が晴れまたは曇り
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が低い
- ・ やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ・ 前日が雨

前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となります

花粉症か風邪か？

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。そのため、花粉症であるにもかかわらず、風邪だと思い込んで、症状を悪化させてしまうこともあります。花粉症特有の症状を知り、早めの受診で症状の軽いうちに治療しましょう。

鼻水	透明でさらさらしている。 風邪のときは、初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。
くしゃみ	立て続けに何回も出る。 風邪では、あまり立て続けには出ない。
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないことも。 風邪では、比較的症状は軽い。
目のかゆみ	目がとてもかゆく、涙が出ることもある。 風邪では、目のかゆみはほとんどない。

花粉症対策

○室内に入る花粉を防ぐ

家に入る前には、衣類や髪に付着した花粉を落しましょう。また、忘れずうがいをして、手と顔を洗いましょう。

ニットや毛織物の上着やコートよりも、生地の表面がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉がつきにくなります。花粉が付着しやすい素材は避けましょう。

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから取り込みましょう。



○室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。このため加湿器を利用し、室内の湿度を上げれば空中での浮遊を防ぐことができます。掃除の際は、花粉を舞い上げないように、拭き掃除をした後で掃除機をかけましょう。



○体に入る花粉を防ぐ

外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用することで体に入る花粉を効果的に防ぐことができます。マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。花粉防御用メガネもありますが、通常メガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。



※妊娠と花粉症

もともと花粉症だった人は、妊娠によって症状が悪化することがよくあります。また、妊娠中は体内環境が大きく変化するため、今まで花粉症を発症していない人でも花粉症になることがあります。



また、花粉症とよく似た鼻炎を発症する人もいます。それぞれ対処法が違うので、おかしいなと思ったら早めに病院で調べてもらいましょう。

☆2015年春の花粉飛散予測☆

平年の1割増、2014年の5割増となる予想です。



東日本は、平年よりやや多く平年の3割増、西日本では平年と同じかやや少なくなりそうです。最も花粉が飛散する地域は関東～東海で、多いところでは平年の5割増となる見込みです。例年と同様、2月以降は徐々に花粉飛散量が増えていくので、早めに事前の対策をとることをおすすめします。

(日本気象協会 / ウェザーニュース / 健康一番 / 花粉症ナビ
/ 全国健康保険協会 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>