



早めの花粉症対策

病気全般に言えることですが、病気を発症する前もしくは病気を発症し始めた初期の段階での対策や治療が、とても重要になってきます。これは初期療法と言い、早めに対策することにより症状が出る時期を遅らせたり、症状自体を軽減させたりする効果が期待できます。

この初期療法の考え方は、花粉症対策にも有効です。花粉症に既にかかっている方は自分が花粉症であるということが分かっていますから、花粉症シーズンの前に予め対策を取ることによって、花粉症の症状を軽減することができます。



✓花粉情報をチェック

花粉情報の要注意日

- ・前日が雨で、当日が晴れまたは曇りの天気
- ・最高気温が高く、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

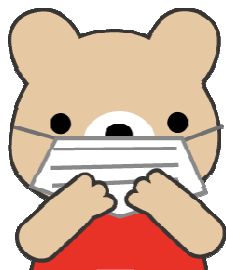


前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日



✓外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーをつけ、コートもツルツルした素材を選びましょう



✓外出を控える

飛散の多い午後1時～3時頃は特に注意

✓帰宅時は家の中に持ち込まない

衣服についた花粉は、外ではらい落とし、室内に持ち込まないようにしましょう

また、帰宅後は洗顔やうがいで花粉を洗い流しましょう



✓掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているのでこまめに掃除を行いましょう
フローリングは拭き掃除が効果的です
空気清浄器の使用も効果的です。



✓お風呂・シャワーで花粉を流す

普段は朝にお風呂やシャワーの方も、花粉の時期は寝る前に入り、花粉をしっかり洗い流しましょう

✓布団を外に干さない

布団乾燥機などを活用しましょう
どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に干して、取り入れる際は花粉を落とし、布団の表面を掃除機で吸うと効果的です

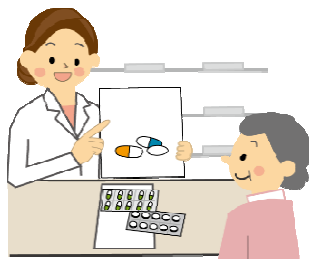
2016年のスギ花粉症予測

飛散開始は西日本、東日本では例年より早いところが多く、北日本では例年並みの予測です。2月上旬に九州・中国・四国・関東地方から花粉シーズンが始まるでしょう。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月からの花粉対策が必要です。

2015年夏の気候は、北・東日本では気温は高かったが日照時間と降水量は平年並み。西日本では、低温・日照不足・多雨となり、花芽が形成されにくい気象条件。花芽が多く形成される気象条件のそろった東北地方でやや多く、ほかの地域では、花粉の飛散数は例年より少ないでしょう。特に九州・四国地方は例年の半分以下となる見込みです。

昨年と比べると、九州・四国・東海地方でやや多く、中国・関東甲信地方では昨年並み、近畿・北陸・東北地方と北海道ではやや少ないでしょう。

(日本気象協会 / 花粉症ナビ / healthクリック 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/>