

(2023.2.24)

健康日記（コロナ禍で花粉を避ける工夫） 飛散時期をチェック！早めの予防を

コロナ禍が続く中、いよいよ花粉症の季節がやってきました。感染症にも気をつけながら、家族そろって対策を。今のうちから、マスクとメガネで予防を心がけましょう。

飛散予測をチェックして、花粉を避ける工夫をしましょう。

花粉飛散数が多い地域も

○スギやヒノキの雄花は豊作

気象条件と、昨年春の飛散数から計算した今年春のスギやヒノキ花粉の飛散数は、北陸や東北の一部、および中国地方の一部で、昨年よりやや少なくなると見られています。

○ヒノキの花粉比率が高めに

過去10年間の平均値と比較すると、西日本の一部で平均の80%~90%になりますが、その他の地方は同じか、多くなる見込みです。

開花準備にあたる今年1月の気温は平年よりも低い可能性が高く、スギ花粉の飛散開始は現在の予想では、ほぼ平年並みか、やや遅くなる見込みです。今から対策をしておきましょう。



コロナ禍の花粉対策が基本

○換気の際には工夫が必要

コロナ禍では、換気が重要ですが、花粉対策としては、窓を開けたくないところです。

そこで、換気の際は、薄いカーテンを閉めたり、網戸にしたりして、できるだけ室内に花粉が入りにくいようにします。また、外出先で目がかゆくなっても、手を洗ったり、消毒をしたりしてから、触るようにすることです。もちろん、鼻をかむ前後は、手の消毒を忘れずに。

さらに、帰宅した際には、玄関に入る前に、コートやバッグなどについた花粉を手で払えばいいのですが、コロナ禍では、手にウイルスついてしまう可能性もあります。専用のブラシを使い、すぐに手を洗って下さい。

○家族で予防をスタート

花粉症を予防するポイント

- ①外出時にマスクやメガネを着用
- ②帰宅時に玄関前で花粉をおとす
- ③洗濯物や布団は屋外へ干さない
- ④旬の食材を使った手作り料理を
- ⑤規則正しい生活とストレス解消

普段の生活の中で行える予防法も、今から始めてください。

目や鼻などに花粉症の症状を感じた時は、早めに専門医へ相談するようにしてください。

(参考文献：「月刊ことぶき」2023年2月号)

