

## 衛生委員会報告

### ～第22回 花粉症～

2月中旬から関東でも花粉の飛散が始まりました。

花粉のシーズン到来です。

花粉の飛散量は夏の気象条件が大きく影響し、関東地方の今年の平均気温は平年より高く、日照時間・降水量は平年並だったこともあり、今年の関東地方のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、2011年に比べるとかなり減少し、例年並みかやや少ないと予測されています。

といっても、花粉症の人にとってつらい時期です。

症状の重篤化を防ぐためにも、しっかりと花粉対策を取っていきましょう。

#### ○花粉飛散量が多い日

- ・雨の日の翌日の天気が良い日
- ・乾燥していて風が強い日
- ・天気が良くて気温が高い日

#### ○1日の花粉飛散量のピーク

- ・気温の上昇に伴い花粉が舞い上がり昼前後に一度ピークを迎え、上空に舞い上がっていた花粉が気温の低下により地上付近に降りてくる夕方頃にもう一度ピークを迎えます。

#### □主な花粉対策

- ・窓を閉める

窓を開けたままにするとやはり花粉が部屋の中に入ってきてしまいます。

なるべく花粉を部屋に入れたくない場合は、花粉量が比較的少ない早朝・夜間・雨の日に空気の入れ換えをするといいでしょう。

- ・帰宅時

外出先から帰宅した際、帽子や着ていた衣類・髪の毛などに付着した花粉をはたいてから家の中に入りましょう。玄関先にブラシなどを置いておくと便利です。

又、外出時に着ていた服はなるべくすぐに室内用の服に着替え、衣服についている花粉を室内にまき散らさないようにしましょう。

眉毛やまつげ・髭にも花粉はつくので、帰宅したら手だけでなく顔も洗い、のどに付着した花粉を洗い流すためにうがいをしましょう。

※感染症対策にも繋がりますので、帰宅時はしっかりと手洗い・うがいをしましょう。

- ・外干し

外干しした洗濯物はしっかり払ってから取り込んで下さい。布団は干した面の内側もしっかり払い、取り込んだ後、掃除機などで吸い取ることによりを更に花粉を取り除くことができます。

- ・床／カーテン

掃除機で掃除すると排気で花粉が舞い上がってしまう場合があるため、掃除機を掛ける前後に、固く絞った雑巾で拭いておきましょう。カーテンなども花粉が付着しやすいので、まめに拭き取っておきましょう。

- ・湿度

部屋の湿度が低いと、ほこりと同じように花粉が部屋に舞い上がりやすくなるので、適度な湿度（60%）を保ち花粉の浮遊を押しえましょう

□外出時の対策

- ・マスク

マスクは花粉に対し効果的なアイテムですが、口だけを覆うマスクはあまり効果がありません。

鼻からも花粉が入り込まないように、なるべく鼻まで覆い隠せて顔にフィットするマスクを使用しましょう。

又、マスクと顔の隙間に少し湿らせた薄いガーゼを当てることで、花粉の吸い込みを更に防ぐことができます。

- ・メガネ

メガネは花粉の飛散の多いときには、目に入る花粉を2分の1〜3分の1まで減らすことができると言われており、現在、各メーカーで花粉対策用のメガネなども販売されています。

- ・衣服／帽子

ウール系のものは花粉がつきやすく、ポリエステルやナイロン系のものは花粉が付着しにくいです。又、髪の毛に花粉が付着するのを防ぐのに帽子は有効です。

○情報サイト

- ・各地の花粉飛散情報を提供しているサイトがいくつかあります。

<http://tenki.jp/> （tenki.jp 花粉情報）

<http://weathernews.jp/> （ウェザーニュース 各地の花粉情報）

など、その日の花粉飛散量の予報や飛散量の多い時間帯なども分かるので、外出時の花粉対策に役立ちます。

参照サイト

（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>

（日本気象協会）

<http://www.jwa.or.jp/>