

まもなく春の花粉シーズンがスタート 早めの対策を

花粉症は、樹木や草花の花粉が体内に入ることによって鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなどのアレルギー反応が起きる病気です。今や日本人の約3人に1人が患う国民病となっています。

今年花粉の飛散状況は？



(出典：ウェザーニューズ)

個人での花粉症対策のポイントは？

① 花粉症予防行動の実践

いかに花粉を**体内に入れないよう生活**ができていけるかが最も大事。

右のセルフチェックを活用して、予防行動を確認してみましょう。

② 適切な治療で重症化を防ぐ

花粉症は毎年のことだからと症状があってもやり過ごしていませんか？**症状の出る前からの薬の服用**が重症化を防ぎます。目安は、飛散開始の1週間程度前からの対処がお勧め。

また、薬の効果が出にくい方、根本的治療を希望する方は、手術療法やアレルギー免疫療法等、他の選択肢もあります。専門医にご相談されるとよいでしょう。

③ 花粉飛散情報の把握

花粉情報を参考にして外出計画等を立てる。

知っ得情報

一般的に花粉が飛びやすいのは・・・

- ・ 昼前後と夕方
- ・ 晴れて気温の高い日
- ・ 空気が乾燥した風の強い日
- ・ 雨上がり翌日
- ・ 気温の高い日が2～3日続いた後・・・です。

2025年春の花粉は、九州と関東の一部ですでに飛散が開始しています。

スギ花粉のピークは、早い所で2月下旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬との予想です。

飛散量は、広い範囲で例年より多く、西日本では過去10年で最多に匹敵する大量飛散になるとみられています。今までに症状のなかった方も花粉症の発症予防のためにはできることから対策を講じておくことをお勧めします。

チェックが多いほど予防行動は

あなたの花粉対策 セルフチェック

- 外出時の三種の神器は、マスク、眼鏡、帽子（ツバ広）
- 帰宅時、服についた花粉は払う（ズボンのすそも忘れずに）
- 帰宅後、手洗い、うがい、顔を洗う
- 昼前後や夕方の外出を控える
- ニットや毛足の長い素材の服を着ない（表面のツルツルした素材がお勧め）
- 洗濯物を外に干さない（干すなら20時～11時に）
- 静電気防止効果のある柔軟剤を使う
- 長時間窓を大きく開けて換気しない（するなら窓を10cm程度開けてカーテンをした状態で短時間）
- 空気清浄機を使う
- 掃除機をこまめにかける
- 飲酒、喫煙を控える
- 睡眠不足にならないようにする

（参考）口コミ情報ご紹介

鼻の入口にワセリンを塗っておくと花粉を吸込む量を減らせるようです

目のかゆみが強い時は、まぶたを冷やすと楽になりますよ～

鼻うがいで症状が激減した

健康相談ダイアル

毎週 月曜日 14:00～16:00
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのこころとからだに関する相談を保健師がお受けします。

一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。