

2月初旬は寒い日が続きますが、2月の中旬頃からは、花粉が舞い始める季節です。『花粉症』に悩んでいらっしゃる方にとっては、非常に悩ましい季節だと思います。

花粉症は5～6人に1人が罹っていると言われており、国民病ともなりつつあるようです。

症状は、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど人さまざまですが、今回は、花粉症の症状を和らげることに繋がる、普段の生活法等についてご紹介します。

◆ 花粉飛散量の予測

花粉症の人にとって、今年は辛い春になりそうです。環境省(調査実施はNPO法人花粉情報協会)や、気象予報企業の情報によると、今年の花粉飛散量は東日本を中心に昨年のシーズンより多くなりそうだということです。地域によっては、昨年の5倍以上になると予測されており、主要原因であるスギ花粉は、2月中旬から本格的に飛散し始めると予想されています。

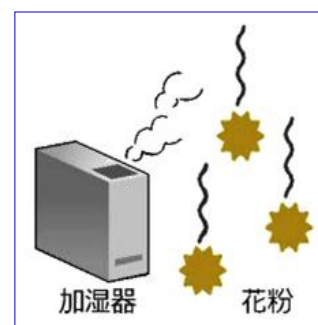
◆ 花粉症を和らげる生活法

① 外出時の対策

花粉を、できるだけ体に付けないようにすることが必要です。具体的には、ツバのある帽子をかぶり、マスクを着用することが効果的です。更に、症状が出始める時期より前に使い始めるとより効果が高いということです。また、帰宅時は帽子やコート等に付いた花粉を玄関先で落とし、部屋の中に花粉を持ち込まないようにする配慮も必要です。ポリエステル等の化学繊維のコートの方が、花粉を落とし易いということです。

② 室内の対策

最近の住宅は気密性が高く、窓を開けないかぎり室内の花粉量は多くありませんが、対策としては空気清浄機より加湿器がおすすめです。鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できます。また、窓を開けて掃除するなら午後に比べて花粉の飛散量が少ない午前中に済ませるようにしましょう！



③ その他の対策

食事や入浴等に気を配ることも効果的です。食事は1日3食、バランス良く食べて体の抵抗力を高め、お酒は症状を悪化させる可能性がありますので控えるほうが良いです。

また、ぬるめの湯にゆっくり入ると鼻づまりの改善効果があり、鼻腔(びくう)、のど、目の粘膜の修復に役立ちます。

本格的な花粉症の季節はこれからです。その前に、今回の情報等をご参考にして頂き、悩ましい季節を、乗り切ってください。