

寒暖差の大きい日が続きますが、花粉が舞い始める季節です。花粉症に悩んでいる方にとっては非常に悩ましい季節だと思えます。花粉症は、5~6人に1人が罹患していると言われており、症状は、鼻水・鼻づまり・目のかゆみ等人さまざまですが、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。

★ 2024(R6)年春の花粉飛散量予測

- ① スギ花粉は、2月上旬に九州・関東の一部で飛散開始!
- ② 飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶ!
- ③ スギ花粉のピークは、2月下旬から3月下旬!
- ④ ヒノキ花粉は、3月中旬から4月中旬!
- ⑤ 花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い!



★ 外出時症状を和らげる生活法(花粉を体に付けない)

- ① つばのある帽子を被る!
- ② マスクを着用することが、より効果的!
※ 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!
- ③ 帰宅時は帽子・コート等に付着花粉を玄関先で落とし、部屋の中に花粉を持ち込まない!
- ④ ポリエステルの化学繊維コートの方が花粉を落とし易い且つ静電気を発生しない着衣!



★ 室内の対策

- ① 最近の住宅は気密性が高く窓を開けない限り室内の花粉量は多く無い!
- ② 空気清浄機より加湿器活用で、鼻の内側等粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果を期待!
- ③ 窓開放で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実施!

★ その他の対策

- ① 食事や入浴等に気を配ると効果的!
- ② 食事は1日3食、バランス良く食べて体の抵抗力を高める!
- ③ お酒は、症状を悪化させる可能性が有りますので、控えるほうが良い!
- ④ むるま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)喉・眼の粘膜の修復に役立つ!



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りましょう!

効果食品: 緑茶, きのこと, 根菜, ごぼう, 納豆, ヨーグルト, チョコレート, 青魚, 和歌山県産じゃばら
誘発食品: スイカ, メロン, トマト, お酒, 香辛料, ファストフード・スナック菓子等の脂質の高い食品