

*** 今日の健康 (1月) ***
< 花粉情報 2015 >

2015年春のスギ花粉予測

スギ花粉の飛散開始時期は2月上旬、地域によっては例年より早く、飛散数も前年比で倍増すると予測されています

飛散開始時期：2月上旬よりスギ花粉の飛散が開始

1～2月の気温が平年よりも高いと、スギ花粉の飛散開始が早まる傾向があります。

2015年の1～2月の気温は、西日本と東日本では平年並みか少し高く、北日本では平年並みの見込みです。したがって、2015年の飛散開始は西日本と東日本では例年より早くなることが予想されます。

スギ花粉は飛散開始が発表される前からわずかな量が飛び始めるため、2月上旬に飛散開始が予想される九州・四国・東海・関東地方などでは、1月下旬頃には花粉対策を始めておくことが大切です。



飛散数：東京の飛散数は2014年の2倍以上の予測

花粉の飛散数は前年の夏の気象条件に大きく影響します。一般的に「気温が高い」「日照時間が長い」「雨が少ない」場合は花芽が多く形成され、飛散数が増える傾向にあります。

今年の夏は、北陸・関東甲信・東北地方で気温が高い所が多かったため、2015年は東日本と北日本で例年並みかやや多く、東京では2014年の2倍以上と予想されています。

一方で、九州や四国地方では、低温・少照・多雨だったため、西日本は例年より少ない所が多く、福岡では3分の1程度にとどまる見込みです。

花粉対策

花粉の飛散情報を毎日チェックし、花粉が飛び始める10～14日前から抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服を始めましょう。飛散する花粉量が多い日は、スギやヒノキの花粉を体内に吸い込む量をできるだけ少なくするように以下のことに気を付けましょう。

1. 外出するときは、なるべく体に花粉をつけないようにするために、マスクやメガネを使い、コンタクトレンズ着用者は、コンタクトレンズによる刺激で花粉のアレルギー性結膜炎を悪化させることもあり、メガネに変えた方が良いかもしれません。
オーバーコートなど洋服は綿やポリエステル等の花粉の付きにくい、織り目の細かい、表面のすべすべした素材を選びましょう。花粉は頭に付着しやすいため帽子も効果的です。
2. 帰宅時、家に入る前に、体や服、持ち物に付いた花粉を払い落とし、家の中に花粉を入れないように気をつけましょう。
3. 顔や手を洗い、うがいをして、できれば鼻や目も洗いましょう。
4. 洗濯物や布団を取り込む時には、花粉が舞い上がらないように払い落としましょう。
5. なるべく窓や戸を開けっ放しにしないようにしましょう。

部屋の換気が必要な場合、部屋への花粉侵入を最小限に抑えましょう。窓は少しだけ空け、できるかぎり時間を短くするのが鉄則。それでも花粉の侵入をゼロにすることはできませんから、こまめに掃除機をかけて室内の花粉を減らすことが重要です。