

# \*\*\* 今日の健康 (1月) \*\*\*

## < 花粉情報 2016 >

### 2016年春のスギ花粉予測

2016年春のスギ花粉の飛散開始は、西日本と東日本では例年より早いところが多く、北日本では例年並みの見込みで2月上旬に九州・中国・四国・関東地方から花粉のシーズンが始まるでしょう。

### 飛散開始時期：2月上旬よりスギ花粉の飛散が開始

2016年の1月と2月は、西日本と東日本では冬型の気圧配置が長続きしない見込みです。一方、北日本では北からの寒気の影響を受けるでしょう。このため、気温は西日本と東日本では平年並みか平年より高く、北日本ではほぼ平年並みの見込みです。この時期の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早まる傾向にあることから、2016年春のスギ花粉の飛散開始は、西日本と東日本では例年より早く、北日本では例年並みとなるでしょう。ただし、スギ花粉は飛散開始と認められる前から、わずかな量が飛び始めます。2月上旬に飛散開始が予測される地域では、1月のうちから花粉対策を始めるとよいでしょう。

### 飛散数予測

【前シーズン比】2016年は、九州・四国・東海地方では前シーズンより多いかやや多く、非常に多く飛散するところもある見込みです。中国・関東甲信地方では前シーズン並み、近畿・北陸・東北地方と北海道ではやや少ないでしょう。

【例年比】2015年の夏は、北・東日本と西日本で大きく天候が分かれました。北・東日本では、気温は高かったものの日照時間と降水量はほぼ平年並みとなりました。西日本では、昨年同様、低温・日照不足・多雨となり、花芽が形成されにくい気象条件となりました。このため例年に比べると、花芽が多く形成される気象条件のそろった東北地方ではやや多い見込みです。そのほかの地域では、花粉の飛散数は例年より少ないでしょう。特に九州・四国地方は非常に少なく、例年の半分以下となる見込みです。

以上の転記元原稿：[花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](http://tenki.jp)

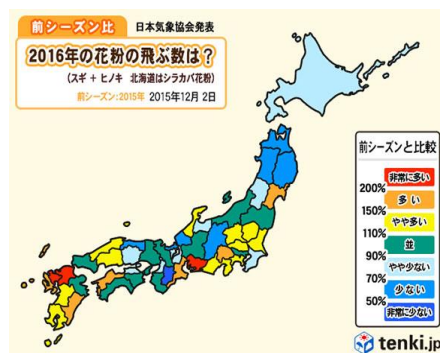
### 花粉対策

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ましょう。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粘膜炎を悪化させることもあるため、メガネに変えた方が良くもかもしれません。  
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付けましょう。
3. 顔や手を洗い、うがいをし、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。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-330-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏



< 前シーズン比 >