

*** 今日の健康 (2月) ***

< 花粉情報 2017 >

2017年春のスギ花粉予測

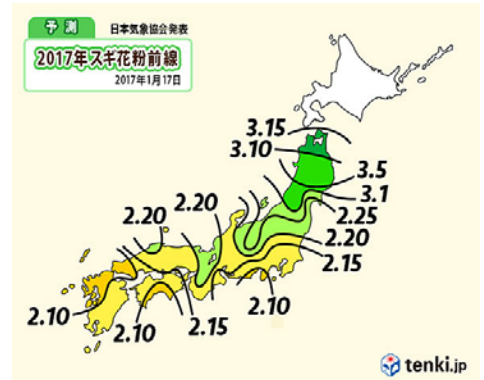
日本気象協会は2017年春の花粉飛散予測第3報を発表しました。2月上旬に九州北部や中国・四国・東海地方の一部から花粉シーズンがはじまり、3月には各地で飛散ピークを迎える見込みです。

< 飛散開始時期 >

早いところでは1月のうちから花粉対策が必要です。1月下旬から2月にかけて、全国的にほぼ平年並みの気温になる見込みです。そのため2017年春のスギ花粉の飛散開始は全国的に例年並みの予想です。

関東甲信地方では、2月中旬には花粉シーズンへ突入する見込みです。1月のうちから花粉対策を始めるとよさそうです。3月は飛散ピークになる予想です。スギ・ヒノキ花粉の飛散数がピークになる時期は、花粉シーズン中の気温や予想される総飛散数と関係があると考えられます。2月の気温はほぼ平年並み、3月の気温は平年並みかやや高い予想ですが、ピーク時期を早めるほどではないでしょう。このため、スギ・ヒノキ花粉それぞれのピーク時期は例年並みの見込みです。

東京のスギ花粉のピーク予測は3月上旬から3月中旬でしょう。



< 飛散数予測 > 花粉飛散数は東海以西で 多い～非常に多い予想です。

関東甲信地方では、昨年夏の夏が気温は高めだったものの曇りや雨の日も多かったため、飛散数は前シーズンより少なめで、例年よりやや少なくなりそうです。

以上の転記元原稿：[花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](http://www.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付けましょう。
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。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏