

*** 今日の健康(1月)***

< 花粉情報 2018 >

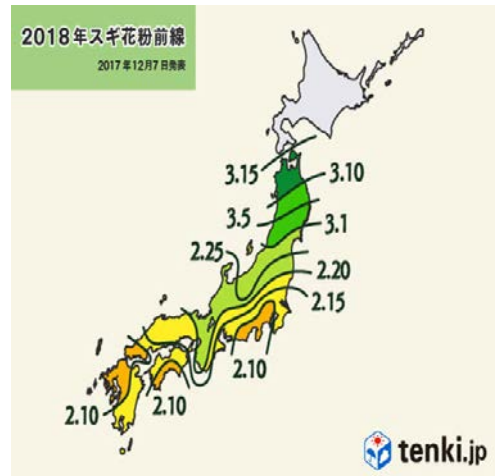
2018年春のスギ花粉予測

日本気象協会は2018年春の花粉飛散予測第2報は、東北、関東甲信、四国地方では前シーズンの1.5倍以上で、各地のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みですが飛散開始前からわずかに飛び始めるため、早めの対策が必要との発表でした。

< 飛散開始時期 >

2018年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州や中国、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。

2018年の1月から2月は、北日本では平年並みか平年より高く、東日本と西日本は平年並みの気温となるでしょう。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となりますが、2018年春のスギ花粉の飛散開始は全国的に大きく早まることはなく、例年並みとなる見込みです。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関東地方などでは、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 >

2018年春の花粉飛散予測は、東北から近畿、四国地方までの広い範囲で、前シーズンの飛散量を上回る見込みです。東北から中国、四国地方には、「非常に多い」飛散量の都道府県があり、注意が必要です。

一方、例年比でみると、東海地方ではやや多く、東北と関東甲信、近畿、九州地方では例年並みとなるでしょう。北海道、北陸、中国、四国地方では例年を下回る見込みです。

以上の転記元原稿: [花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](#)、花粉飛散予測(第3報)は1月中旬頃発表されます。 (Ctrlキーを押しながらクリックしてリンク先を表示)

< 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。

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