

*** 今日の健康 (2月) ***

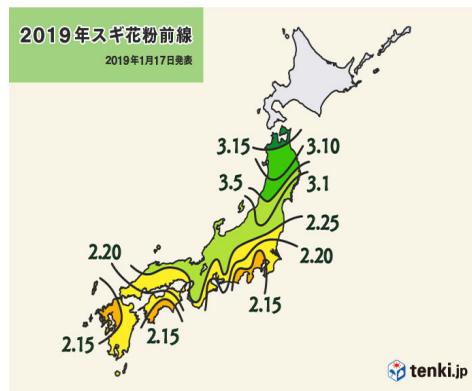
< 花粉情報 2019 >

2019年春のスギ花粉予測

1月17日、日本気象協会は2019年春の花粉飛散予測(第3報)を発表しました。今春の花粉飛散の傾向としては、2月中旬に飛散が始まり、3月に各地でピークを迎え、飛散量は例年より多いとみられます。花粉に敏感な方は早めの対策が必要です。

< 飛散開始時期 >

スギ花粉の飛散開始は、関東から近畿、中国、四国地方、九州で、例年より5日ほど遅くなる見込みです。その結果、2月中旬に九州や四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンがスタートするでしょう。2019年の1月から2月は、気温が北日本では、ほぼ平年並み、東日本は平年並みか高く、西日本は平年より高くなる予想です。2018年12月の気温が平年より高かったため、休眠が遅れた上、これから2月にかけての気温が高めで経過し、スギの雄花の休眠打破が遅れる見込みで、2019年春のスギ花粉の飛散開始は、東日本と西日本で例年より遅くなるでしょう。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。



< 飛散数予測 >

2019年春の花粉飛散量は、例年比でみると、東北から近畿でやや多い地方が多く、中国地方では多いでしょう。四国は例年並みで、九州は例年並みか多めとなりそうです。北海道は例年を下回るでしょう。一方、前年比でみると、北海道から関東甲信、東海は少ない傾向です。前シーズンの花粉の飛散量は、全国的に例年よりも多くなりました。前シーズンの特徴として、ヒノキ花粉の飛散量が多い傾向があり、東京ではヒノキ花粉が過去10年で最も多く飛散するシーズンとなりました。今シーズンの予測に向けて花芽調査を行ったところ、ヒノキの花芽の生育が前シーズンほどではないことが分かりました。このため、今年のヒノキ花粉の飛散量は前シーズンより少ないと予測します。

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、花粉が跳び始める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いでしょう。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。窓は少しだけ開け、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。