

*** 今日の健康 (2月) ***

< 花粉情報 2020 >

2020年春のスギ花粉予測

1月22日、日本気象協会は2020年春の花粉飛散予測の第3報を発表しました。花粉シーズンは来月上旬に九州、四国、東海、関東の一部からスタート。東京では花粉飛散のピークが例年より長い予想です。

< 飛散開始時期 >

2020年のスギ花粉の飛散開始時期は、九州から近畿、東海、関東にかけて、おおむね例年並みかやや早くなりそうです。

2月上旬に九州、四国、東海、関東の一部から、花粉シーズンがスタートするでしょう。近畿、長野、北陸、東北では、例年並みか、例年より少し早く花粉が飛び始めるところがある見通しです。

すでに近畿や関東では、わずかながら飛散が確認されているところもあるため、本格的な飛散が始まる前に早めに対策しましょう。スギ花粉飛散は東京ではピーク時期が例年より長くなりそうです。スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ピークが始まります。東京では4月上旬から下旬にヒノキ花粉の飛散のピークとなる見込みです。

< 飛散数予測 >

2020年春の花粉飛散量は、九州から関東甲信にかけて、例年より少ない見込みです。特に、九州では非常に少なく、中国や近畿でも非常に少ない所があるでしょう。東北南部は、おおむね例年並み、東北北部と北海道ではやや多い見通しです。

一方、前シーズンと比較すると、九州から東海にかけては、広い範囲で非常に少ないでしょう。北陸、関東甲信、東北南部も少ない予想です。東北北部は前シーズンよりやや多いでしょう。北海道と青森では非常に多くなる予想ですが、これは前シーズンの飛散量が例年に比べて非常に少なかったためです。

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。

