

*** 今日の健康 (2月) ***

< 花粉情報 2021 >

2021年春のスギ花粉予測

1月20日、日本気象協会は2021年春の花粉飛散予測(第3報)を発表しました。花粉の飛散は2月上旬からスタートし、3月は各地でスギ花粉がピークになりそうです。スギ花粉飛散のピークは、東京は3月上旬から下旬で、ピークの時期は例年並みとなる所が多い見込みです

< 飛散開始時期 >

2月上旬に九州や四国、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。スギ花粉の飛散開始は、九州から関東まで例年並みか早く、北陸や東北は例年並みとなる見込みです。これまでの厳しい寒さにより、スギの花芽の休眠打破が順調に進んでいるとみられます。2月中旬にかけて気温は平年並みか高く、例年より花粉が早く飛び始める所があるでしょう。スギ花粉は飛散開始となる前から、わずかな量が飛びますので、早めの対策を心がけてください。スギ花粉飛散のピークは、福岡で2月下旬から3月上旬、高松・広島・名古屋では3月上旬から中旬の予想です。大阪は3月上旬、東京は3月上旬から下旬となるでしょう。ピークの時期は例年並みとなる所が多い見込みです。金沢・仙台では例年並みの3月中旬から下旬にかけて飛散のピークとなるでしょう。

< 飛散数予測 >

2021年春の例年比での花粉飛散傾向予測は、九州から近畿、北陸、関東、東北の広い範囲で例年より少ない見込みです。特に、九州は例年と比較して非常に少ないでしょう。東海と北海道は例年並みの予想です。一方、前シーズン比(2020年春との比較)で見ると、九州から関東にかけて多く、四国や東海、北陸で非常に多くなる予想です。これは前シーズンが例年より少なかったためであり、前シーズンに花粉症の症状が軽かった人も2021年春は注意が必要です。東北は前シーズン並み、北海道は前シーズンより少なくなるでしょう。

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 >

(Ctrlキーを押しながらクリックしてリンク先を表示)

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

