

*** 今日の健康 (2月) ***

< 花粉情報 2022 >

2022年春のスギ花粉予測

1月20日、日本気象協会は2022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。東京のスギ花粉飛散のピークは3月上旬から下旬の見込みです。

< 飛散開始時期 >

スギ花粉は、「梅から桜まで」と言われますが、1月23日には福岡で、26日には銚子で梅の開花の便りが届きました。そろそろ、本格的な対策をとる時期に入ってきています。

スギ花粉の飛散開始は、九州～東北まで、例年並みの予想です。2月上旬に九州や四国、中国、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタート。スギ花粉の飛びはじめは、福岡は2月9日、東京は2月11日の予想です。

「花粉の飛散開始日」とは、1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を、2日連続して観測した場合の最初の日です。ただ、スギ花粉は、飛散開始と認められる前から、わずかな量が飛びはじめます。

< 飛散数予測 >

2022年春の花粉飛散予測は、九州や北陸、関東甲信、東北では例年並み、四国、中国、近畿、東海では例年より少ない見込みです。一方、北海道は例年より非常に多いでしょう。東北は、前年夏の気象条件から見ると多く飛散する条件に該当しますが、現地調査で各地の着花量に差がみられたため、地域で考えると例年並みとなる見込みです。

前シーズン比で見ると、九州や東北は地域差が大きく、四国、中国、近畿の飛散量は少ない見込みです。一方、東海、北陸、関東甲信、北海道は前シーズンより多いでしょう。九州や北陸、東北、北海道では非常に多く飛ぶ地域もある見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。以上の転記元原稿：[花粉情報 - 日本気象協会 tenki.jp](http://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。
- 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、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

