

リビングプレス

Living Press



ピーク期はもう目の前

つらい症状を軽減させる 花粉を寄せつけない 暮らしのセルフケア

日に日にうらかな陽気が楽しめるようになるこれからの時期は、花粉の飛散のピーク期でもあります。花粉症をすでに発症している人も、発症していない人も、花粉をできるだけ遠ざける習慣を身につけることが肝要です。

Point
1

外出がベストなタイミングは？ 要注意日・時間帯を確認しよう

日本中で最も多くの花粉を振りまくスギ花粉のピークは、4月頃まで。そのスギ花粉もようやく収まりかけたと思われる頃に現れるのがヒノキ花粉で、5月上旬頃まで飛散します。1日の中で飛散量がピークを迎える時間帯は、**昼前後**と**日没前後**。これは、早朝にスギやヒノキ林の周辺から飛散し始めた花粉が、昼前後に郊外、住宅地、都市部

へと飛散。そして夕方になると、気温の低下で空気の対流が起こり、上空にあった花粉が地上に落ちたり、花粉が再び舞い上がったりするためです。とりわけ以下のような気象条件がそろえば、飛散量が多くなりやすく、注意が必要です。

❗ こんな日は要注意！

* 前日に雨が降った * 気温が高く湿度が低い * 風が強い

Point
2

規則正しい生活とひと工夫で 花粉を寄せつけない・広げない

行動別

注意ポイントをチェック！

外出時

- マスク・メガネ・つば広の帽子を装着
- ツルツルとした素材の衣類を選ぶ
- コートやスーツに静電気スプレーをかける

マスクやメガネは必須！ 洋服選びも慎重に

マスクやメガネの着用で、吸い込む花粉量を最大約3分の1まで減らせるとも。衣類はポリエステルなど表面がつるつるしたものを。静電気防止スプレーを活用しても◎

帰宅後

- 玄関前で、服に付いた花粉を払う
- 玄関で、粘着テープやウェットティッシュで拭う
- 花粉の付いた服を室内に持ち込まない
- 空気清浄機は玄関に
- 手洗い・うがい・洗顔を行う

主な侵入経路は玄関！ あらゆる対策で一網打尽

花粉の流入を防ぐため、粘着テープなどで付着した花粉を拭ったコートなどは、玄関にかけておくのがおすすめ。空気清浄機は、リビングよりも玄関に置くこと効果的。



粘着テープやウェットティッシュを用意

空気清浄機

Column

それでもつらい症状は お手軽対処法でセルフケア

鼻水、鼻づまりの症状が辛いときは、**温かい蒸したタオル**を鼻にあてると、自律神経系の反射で鼻の通りがよくなります。また、目のかゆみには、**冷たい水でしぼったタオル**を目に乗せて冷やすといいでしょう。ふだんコンタクトレンズを使用している人も、この時期はメガネを着用するのが無難です。



1分

室内

- 洗濯は室内干しが基本
- 寝具は外に干さず、布団乾燥機などを使う
- 加湿器や洗濯物の室内干しで加湿を
- カーテンに静電気防止スプレーをかける

乾燥は大敵！ 洗濯物の部屋干しを

洗濯物の室内干しなどで加湿すると、空気中の花粉の飛散が減少。室内干しは洗濯物への花粉の付着も防いで一石二鳥。



掃除

- 掃除は拭き掃除が基本
- 花粉がたまる部屋の隅や壁際を念入りに
- 電化製品やコンセント周りも忘れずに

花粉の時期は拭き掃除が基本

掃除機をかけると、床に堆積した花粉を再び舞い上がらせてしまうため最小限にとどめる。電化製品にも花粉がたまりやすいため、ハンディモップなどでこまめに掃除を。

