



花粉症を予防しましょう

2024年のスギ・ヒノキ花粉飛散数の予想数は、ほぼ全国的に大量飛散であった2023年より少ない見通しですが、ほとんどの地点で要注意レベルを超えると予測されています。

花粉症の有病率は1998年が19.6%、2008年が29.8%、2019年には42.5%で10年ごとにほぼ10%増加しています。スギ花粉症も同様の傾向で増加しており、2019年には38.8%でほぼ3人に1人がスギ花粉症と推定されています。

花粉症はどうしてなるのか

花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉が体内に入ると体がそれを異物と認識し、この異物(抗原)に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症の症状が現れるようになります。

花粉症になっていない人は、花粉にさらされないようにする事で発症を遅らせることができます。スギ花粉は2~4月頃に飛散します。

花粉症を予防するには

1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間(昼前後と夕方)の外出を避けましょう。
- 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。(ウール素材の衣服は花粉が付着しやすいので着用することは避けた方がよいでしょう。)
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。(窓を開ける幅を狭くしレースのカーテンをすることで室内への花粉の流入を減らすことができます。床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応して給気口フィルターを試してもよいでしょう。)
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。(どうしても外に干したい場合は、ぬれた洗濯物には花粉が付着しやすいため、花粉の飛散量が多いお昼ごろまでにはある程度乾くように、花粉飛散の少ない早朝に干し、早めに取り込みましょう。取り込む前に花粉を払いましょう。柔軟剤を使用することで衣類の静電気を予防し、静電気による花粉の付着を防ぐことができます。)
- こまめに掃除をして室内の花粉を減らしましょう。

政府の花粉対策

① 発生源対策 ② 飛散対策 ③ 発症曝露対策の3つで構成されています。

発生源対策として、2033年までに、花粉の発生源となるスギ人工林を約2割減少させることを目標として、スギ人工林などの伐採・植え替え、花粉の少ない苗木の生産拡大、スギ材の需要の拡大、林業の生産性向上及び労働力の確保などの取り組みが進められています。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

