

去年も今年も花粉症の症状が少ないのよね！



あら、あなたも？私もくしゃみや鼻水もだいぶ軽いのよね。



それって、マスクの賜物かもしれないよ！

微粒子の種類	大きさ	例えのイメージ	適するマスクの種類
花粉	30~40μm	すいか 約35cm	不織布マスク
ウイルスを含んだ唾液の飛沫	5~10μm	ゴルフボール 約4cm	

へえ！唾液の飛沫がゴルフボールとしたら、花粉はすいかの様に大きいんですね！

コロナ対策でつけているマスクは、花粉もブロックしている。大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまうのじゃ。

3年前の花粉の時期もマスクはしたけど今のコロナの時ほどしっかりマスクを付けなかったかも...花粉症の症状は、予防で大きく変わるんだね。

スギやヒノキ花粉の飛散に地域差はありますか？

花粉症の約70%はスギ花粉症だと推察されます。これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく全国の森林の18%、国土の12%を占めています。

北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが全く生息しません。関東・東海地方では、スギ花粉症の患者さんが多く見られます。

国土の12%って...すごいねえ！



沖縄 スギが無い



関東・東海 スギ多め

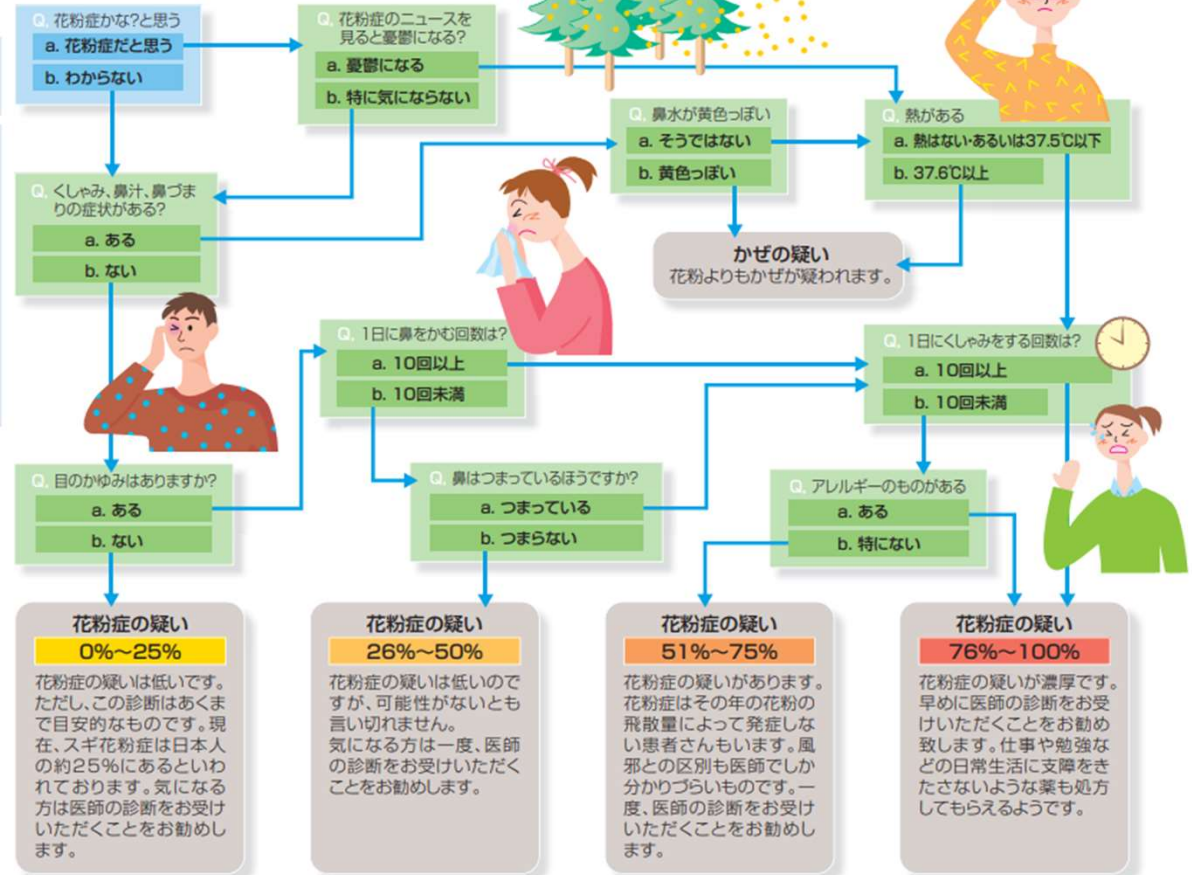
北海道 スギは少ない

花粉症は予防から

この症状って...花粉症でいいのよね？なんだか不安になっちゃう。



図1 あなたは花粉症？かんたん診断



厚労省：的確な花粉症の治療のために

ヒノキもあるね...



山梨や関西地区はヒノキ花粉が多いこともあるんですね。

山梨県では、ヒノキ科花粉が多く飛散することがあります。

関西では、スギとヒノキ科の植林面積はほぼ等しく、今のところ花粉飛散はスギのほうが多いのですが、ヒノキが多く飛ぶ年もあります。

スギ花粉は2月~4月、ヒノキ花粉は3月~5月に飛散すると言われ、ヒノキはスギより遅いので5月くらいまでは注意が必要です。

今年の二大花粉ピーク時期を見て見よう

2022年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2022年2月17日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									ピークなし
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									ピークなし
大阪	スギ									
	ヒノキ									
広島	スギ									
	ヒノキ									
高松	スギ									
	ヒノキ									
福岡	スギ									
	ヒノキ									

tenki.jp

西の方がピークが来るのは早いだね。



東京もそろそろね注意しなくちゃ!

前年の天気と雄花成長のメカニズム

tenki.jp

前年夏 日照時間多い

翌年春の 雄花増↑



前年夏 日照時間少ない

翌年春の 雄花減↓



花粉量は前年の夏の日照時間で決まるんだね!



去年の東京の夏は比較的に天気が良かったので、例年より飛散量は少し多いそうじゃ。

原因 (体内に入る花粉) を減らす

ポイント

日ごろからの注意点と対処法

外出時の服装は?

表面がげばげばした毛織物のコートを避ける (ウールなど)



表面がツルツルした綿や化繊の方が花粉が付着しにくい



マスク・帽子・めがね・手袋で肌の露出を避ける

入室時は?

衣服に付いた花粉をコロコロなどで取り除いてから入室 (はらうと花粉が舞い上がり逆効果)



入室後は?

顔や手に付いている花粉を洗い流そう (さっと洗うのは逆効果)



洗濯物は外に干さない

掃除を励行

部屋干しや乾燥機の使用



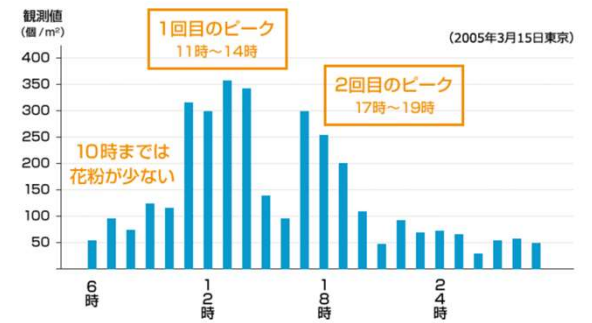
この時期だけコインランドリーで乾燥機を使っています



花粉は、掃除機によってはかえって舞い上がらせてしまうので、水拭きやコロコロが有効

■ 時間別にみた花粉飛散量

外出時間の変更



出典: 花粉症環境保全マニュアル2009(環境省) 財団法人気象業務支援センター 村山貴司氏提供情報

鼻粘膜を守り花粉の侵入を防ぐ

治療薬や予防薬

花粉が多く飛散する時間帯の外出を避ける

睡眠不足や飲み過ぎ、タバコを避けよう



抗アレルギー薬など

薬局で買える薬は、鼻水に効果あり。目のかゆみや鼻詰まりには処方薬が効くので眼科、耳鼻科や内科を受診しましょう。

鼻の入り口付近にワセリンを塗る

舌下免疫療法

花粉が飛び終わった6月ごろから5年かけて花粉症を根本的に治療します。一部の耳鼻科で行っています。

(花粉症に効くとうたっている飲食物がありますが、医学的に効果が証明されているわけではありません。)

出典: 厚生省 花粉症の民間療法について 環境省 花粉症環境保健マニュアル

ご注意ください! 花粉症ではない人も...

花粉症の人は毎年辛そうだね。ボクは花粉症じゃないから快適で良かったよ!



今は発症していない、ということだね。花粉を浴びつづけると、いつか発症する可能性があるのじゃよ。できるだけ花粉を体内に取り込まないように十分注意して、できるだけ長く、症状がない状態を保てるといいね。