

花粉症かなと思ったら

花粉の飛散シーズンに眼のかゆみ、くしゃみ、鼻水など花粉症が疑われる症状が出たら、まず、医療機関で花粉症であるかどうかを検査しましょう。自分で花粉症だと思っても、別の病気である場合があります。また、アレルギー症状であっても、花粉ではなくハウスダストなどの別物質が原因の可能性もあります。



花粉のシーズン

花粉症の原因となる植物はスギ・ヒノキだけではなく、花粉症が飛散する時期は右記のように植物により異なります。

今年のスギ花粉の飛散時期

今年もスギ花粉の飛散時期が近づいてきました。

今年の飛散花粉数は例年の6割であり、2月14日から18日ごろがスギ花粉の飛散開始日と予測されています。

自分でできる花粉症対策

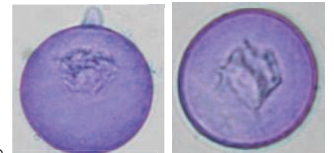
花粉に接触してしまっても、その量が少なければ症状も軽く、服薬等により症状を抑制しやすくなります。花粉との接触を少なくするために次のような工夫をしましょう。

	スギ	ヒノキ	イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
1月						
2月						
3月	スギ					
4月	スギ	ヒノキ				
5月			イネ科			
6月			イネ科			
7月						
8月						
9月			イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
10月						
11月						
12月						

花粉カレンダー 出典：花粉症一口メモ 2019年版

家の中：なるべく屋内に花粉を入れない

- 掃除の際は、掃除機の使用に加え、ぬれ雑巾やモップで拭くことも効果的です。
- 洗濯物はなるべく屋内に干しましょう。
- 布団の乾燥は、屋内で布団乾燥機を使用するのが望ましいですが、屋外に出した場合でも、掃除機をかけることで、ある程度花粉の除去ができます。



スギ花粉 ヒノキ花粉

外出時：花粉を付けない・持ち込まない

- マスクやメガネを着用すると、目や鼻に入る花粉の数を減らすことができます。
- 帽子をかぶると髪に花粉が付きにくくなります。
- ウールなどの毛織物は花粉が付着しやすいため、ポリエステルなど表面がつるつるした花粉が付きにくい衣類を選びましょう。
- 帰宅後は、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。



花粉症について詳しく知りたい方は で

【この記事に関するお問い合わせ】 生活環境安全課 環境衛生担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

