

ぷち インフォ

’ 06. 3月号 <花粉症>

環境省は、「2006年春のスギ・ヒノキ花粉飛散量は平年並みかその半分程度になり、飛散時期も例年より遅れる」という予測結果を発表しました。花粉症の方には朗報です。

飛散時期の2週間前から抗アレルギー薬を服用すると、症状の出現を遅らせ飛散量の多い時期の症状を軽くしてくれます。又、併用薬の量や使用回数を少なくする事ができます(初期療法のメリット)。

症状が軽くなっても、花粉の飛散中はきちんと薬を服用して下さい。

自分で出来る花粉症対策を下記にまとめてみました。

花王が昨年3月に首都圏の集合住宅で行った花粉の進入経路調査では、窓を1時間全開した換気等で6割・ふとんや洗濯物等への付着で4割が室内に侵入したそうです。

室内の花粉を減らすためにはどうすれば良いのでしょうか？

- ① 換気する際カーテンを閉めましょう。レースカーテンでも、44%花粉の侵入を防げるそうです。
- ② 花粉が多く残る部屋を重点的に掃除しましょう。浴室の換気扇が室内の花粉を吸い寄せするため、洗面所は窓際に次いで花粉が多いそうです。カーペットやトイレマットも花粉が付着しやすく、掃除機をかけても花粉が残ってしまいます。フローリングの床にすれば、花粉量を25～15分の1に減らせます。雑巾がけは大変ですが、花粉の除去には最適な掃除方法です。
- ③ 玄関に洋服ブラシを常備し、帰宅時に外で花粉を落としましょう。洗濯物は1枚ずつ、ふとんは内側もしっかり払いましょう。



花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出はなるべく避ける。



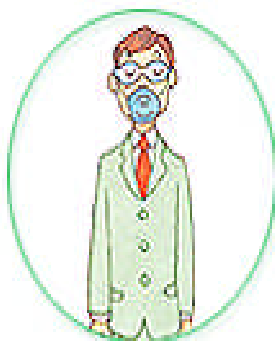
飛散の多い時は、窓や戸を閉めておく



帰宅後は必ず手洗いやうがいを励行



外に干した洗濯物は、花粉をよく落とす



外出時には、マスクや眼鏡、帽子を着用



衣類・ペットなどに付着した花粉を室内に持ち込まない

