

今年の春は花粉の量が多いかもしれません！

身近でできる花粉症対策！！

前年の夏が猛暑だと翌年の花粉量は多め

スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークです。とりわけ今年はスギの花粉が大量に飛びそうだと予報されています。花粉の量は、前年の夏の気象に大きな影響を受けると言われています。そして、昨年の夏は気温が統計開始以来最も高く、記録的な猛暑でした。日照時間も多く、花粉の量が増えると思われます。それま

で花粉アレルギーが一度として出たことがない人でも、あるときいきなり花粉症になることは少なくありません。備えあれば憂いなし。自身でできる範囲の対策をはかり、この時期を乗り切りましょう。

政府広報でも、外出するときや外から帰ってきたとき、家にいるときなどに応じて、備えるべき方法を紹介しています。

◆外出するとき

マスクをつけることによっ

て、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

◆外から帰ったとき

外出先から帰ったら必ずうがい。のどに付着した花粉を除去するのに効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。鼻うがいをしたり、目を洗ったりするときは、粘膜を痛めないよう、生理食塩水を体温程度に温めて使うとよいでしょう。

◆家にいるとき

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

このほか、晴れて気温が高い日の外出は控えるといったことも有効です。ご自身の生活スタイルにあわせた花粉症対策を行いましょう。

簡単に実行できる花粉対策例

①マスク・メガネの着用

②花粉が付着しにくい服を着る

③うがいと洗顔

④換気時は窓を小さく開け、時間を短く

⑤こまめに掃除する

●あなたのパートナー

株式会社エフェクト

〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町2-21-11 きねやビル6階

TEL 03-3665-3400 FAX 03-3665-3401

E-mail : info@effect.co.jp