

## 花粉症シーズン到来！ 今から始める予防と対策で春を快適に迎えましょう

### ■ 花粉症とは？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が体内に入ることによって、体が過剰に免疫反応を起こし、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが起こるアレルギーの一種です。

これまで症状がなかった方でも、突然発症する可能性があります。

### ■ 花粉の飛散はいつから？

花粉の種類によって飛散時期が異なり、1月中旬から飛散が始まるものもあります。

**スギ花粉**：2～3月がピーク **ヒノキ花粉**：3～4月がピーク

昼前後と夕方によく飛散し、

①晴れて気温が高い日 ②空気が乾燥して風が強い日 ③雨上がりの翌日などに、特に多くなります。



くしゃみや水っぽい鼻水、鼻づまり、目のかゆみ・充血・涙、のどの違和感、咳、全身のだるさ、集中力の低下などの症状があります

花粉飛散予測についての情報(気象庁ホームページ)は、  
こちらから⇒



### ■ 家庭でできる花粉対策

花粉を「避ける、室内に持ち込まない、取り除く」がポイント！

#### 【花粉を避ける】

- ✓ 顔にフィットするマスク・眼鏡を装着する。
- ✓ 花粉が多い日はなるべく外出を避ける。

#### 【花粉を取り除く】

- ✓ 花粉の少ない時間帯（朝や夜など）に換気や掃除を行う。
- ✓ 掃除は、花粉が舞いにくいように、湿った雑巾やモップを使用する。
- ✓ 空気清浄機を活用する。

#### 【花粉を室内に持ち込まない】

- ✓ 花粉がつきにくい服（ツルツルした素材）を選び、露出の少ない服装を心がける。
- ✓ 衣服に付いた花粉を払ってから入室する。
- ✓ 帰宅後は手洗い・洗顔・うがいをする。
- ✓ 洗濯物や布団の外干しを控える。

「政府の花粉症対策3本柱 効果的な対策のために」  
政府の花粉症対策（政府広報オンライン）については、こちらから⇒



「花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること」  
厚生労働省・環境省作成リーフレット(2024年1月)は、こちらから⇒



### ■ 医療機関での治療

市販薬で改善する場合がありますが、症状が強いときは我慢せず耳鼻科・アレルギー科を受診しましょう。鼻炎薬、点鼻薬、抗ヒスタミン薬など、体質や症状に合った治療があります。

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散前や症状がごく軽い時期からお薬の使用を始めることで、シーズン中の症状悪化を防ぐことができます。