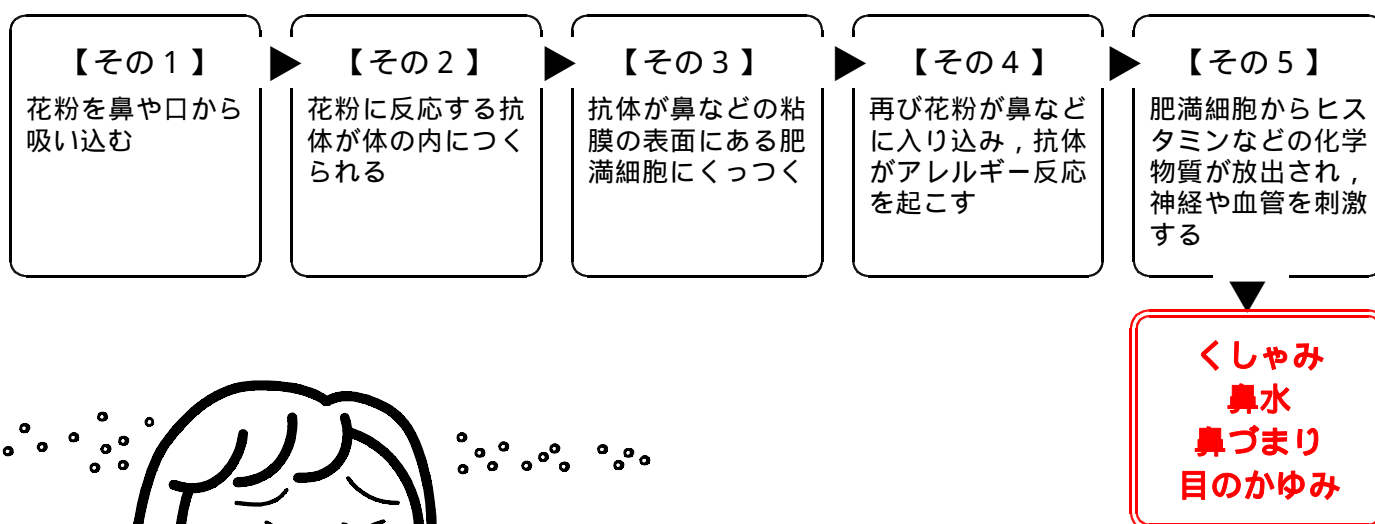


# 保健センターからのお知らせ

## 昨年に比べて10～30倍大量飛散の2005年！ あなたの花粉症対策は大丈夫？

夏に雨が少なく、日射量が多く気温が高いと、スギやヒノキなどの花芽は成熟します。記録的な猛暑だった2004年の夏。花粉の飛散は、前年の約10倍、例年との比較でも1.5倍から2倍以上になると予測されています。早めに花粉症対策に心掛けましょう。  
対策のポイントは、花粉をできるだけ吸い込まないことです。

### 1 花粉症が起こるしくみ



### 2 普段の予防法（花粉との接触を避ける）

外出時はマスクを使用する

Q マスクの効果はあるのでしょうか？

A 花粉症用のマスクは花粉の鼻やのどへの侵入を90%以上ブロックします。しかし、様々な理由から使用する方は少ないようですが、マスクの効果は期待できます。

Q どんなマスクを使用したほうが良いのでしょうか？

A 高価なものが性能がよいとは限りません。着けた時に違和感のないものをお勧めいたします。しかし、衛生面や今年の飛散状況を考えますと、高価なものをくり返し使うことより、なるべく安価な物を使い捨てする方がよいのではないのでしょうか。

#### 〔さらにお勧め情報〕

マスクの効果をさらに上げるために、マスクの中にガーゼを当て使用します。こうすることで、顔とマスクの間に隙間がなくなり、花粉の侵入を一層防ぐことができます。めがねカバーやゴーグルなども有効です。

### 花粉が室内に入らないようにする

教室・研究室・自宅などに入るときは、頭髪、衣服に付いている花粉をはらってから入りましょう。この場合、花粉症の本人だけが行っても意味がありません。周りの方のちょっとした気使いで花粉症の方の苦しみを軽減することが出来ます。

室内が乾燥しがちの時期です。室内の空気の入替えは必要ですが、今シーズンの場合は花粉の少ない日、少ない時間を見計らって行いましょう。

外に干した布団や洗濯物にも花粉はつきます。取り込む前に、よく払いましょう。

### 室内に入った花粉を取り除く

室内をこまめに清掃し、入った花粉はできる限り除去しましょう。専用の掃除機や空気清浄機なども市販されていますが、ぬれ雑巾で丁寧にふき取るだけでも違います。

### 帰宅時の洗浄

帰宅時は、手洗い・うがいを習慣づけましょう。洗眼や鼻の洗浄も必要ですが、水道水では粘膜をいためますので、市販の洗浄薬で行うことをお勧めします。帰宅時ばかりではなく、外から室内に入るたびに行うことでより効果が上がります。

## 3 くすりは早めに服用する

花粉症には、症状を抑えるために色々な種類の薬が使われます。しかし、薬による治療にはポイントがあります。シーズンに入って症状が重くなってから服用するのではなく、症状がでる少し前から飲み始めると効果的です。また、薬の効果には個人差があります。専門の医師や薬剤師に相談してから始めてください。



## 4 花粉情報に注意する

テレビなどの花粉情報に注意し、花粉の飛散量が多い日は外出を控えるなどの配慮が必要です。どうしても外出しなければならないときは、花粉情報を参考にして装備などに工夫をこらしてください。



**万全の対策で花粉症を乗り切りましょう！**

花粉症に関する詳しい内容を聞きたい方や最近からだに不調を感じている方は、遠慮なく保健センターに相談して下さい。

♥♥ 保健センター ♥♥  
048-854-5356

平成17年1月28日