

2~5月は

スギ・ヒノキの花粉シーズンです！

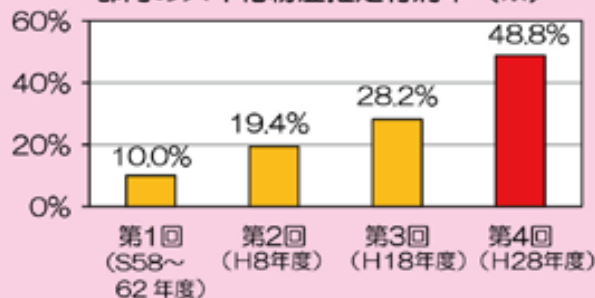
花粉症を引き起こす代表的な植物であるスギやヒノキは、2月から5月上旬にかけて多くの花粉を飛散させます。今年の飛散花粉数は、昨年の2倍程度と予測されています。くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。

都民の48.8%がスギ花粉症

平成28年度に東京都が行った調査において、都民の48.8%がスギ花粉症と推計されました。



都内のスギ花粉症推定有病率（※）



東京都 花粉症患者実態調査報告書（平成29年12月発行）より

※各回の調査方法等に一部変更点があるため、推定有病率の変化を単純に比較はできません。

花粉シーズンの生活の心得

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**花粉が付きにくい衣類**を選びましょう。
- ・ 帰宅後は、**手洗い・うがい・洗顔**をしましょう。



家中：なるべく室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。
- ・ 布団は、**布団乾燥機**の使用が望ましいですが、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。



多摩府中保健所では、開庁日は毎日スギ・ヒノキ科花粉の測定を行っています。

測定結果は東京都のホームページで公開されているほか、花粉の飛散数を予測するために活用されています。

ダウラム式花粉捕集器



スライドガラス



顕微鏡による花粉計測

毎日の飛散花粉数や、花粉の飛散予測、「花粉症患者実態調査」の詳細については東京都ホームページに掲載しています。

東京都の花粉状況



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生担当