

今年もスギ・ヒノキ花粉のシーズンがやってきます

今年もスギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンが近づいてきました。今年の飛散花粉数は例年の1.2倍程度であり、2月11日から14日ごろが飛散開始日と予測されています。花粉が飛散する前や、飛散している最中にできる対策についてご紹介します。

🍌 症状が出る前に医療機関へ行きましょう！

花粉の飛散開始前または症状の軽いうちから、症状を抑える薬（副作用の少ない経口のアレルギー治療薬）を服用する予防的な治療法が有効です。これを花粉の飛散シーズン中、継続して服用することにより、症状が比較的軽く済みます。

🍌 花粉が飛び始めたら

◆ 生活の心得

- ① 風邪を引かないように注意しましょう
- ② お酒、たばこは控えめに
- ③ 寝不足、疲労にも注意し、規則正しい生活を送りましょう

◆ 花粉をできる限り避けましょう

- ① マスク等を着用し、目や鼻などに付かないよう注意しましょう
- ② 洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう
- ③ 洋服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落としてから家の中に入りましょう

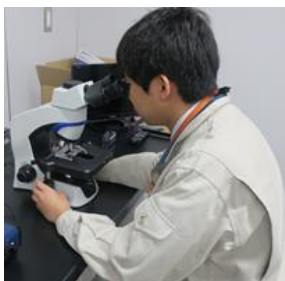


早く医療機関に行っておけばよかった！

こんな日は花粉が多く飛散します！

- ★ 気温が高い日
- ★ 雨上がりの翌日
- ★ 風が強い日

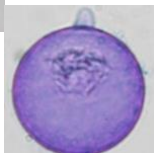
保健所では、花粉症の主要な原因となっているスギやヒノキ、イネ科などの花粉について観測を行っています。



花粉観測の様子



ヒノキ花粉



スギ花粉

花粉症について詳しく知りたい方は、東京都アレルギー情報ナビをご覧ください。



<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/index.html>

東京都 アレルギーナビ で 検索

【この記事に関するお問い合わせ】生活環境安全課 環境衛生担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

