



≡ 花粉症 ≡

花粉症の人にとってつらい時季となりました。関東地方では、今年のスギやヒノキの花粉の飛散量(飛び散る量)は、例年よりやや少なめと予測されています。

◎花粉症・・・花粉が原因となってアレルギー症状が起きる病気をまとめて花粉症といいます。

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、涙目など



(花粉が原因の
アレルギー性鼻炎
アレルギー性結膜炎など)

◎アレルギー

私たちの体には免疫機能が(体の中に病原体などの有害な物質が入ってきた時に、
備わっています。→ これらを攻撃したり排除したりする働き)

この免疫機能が働き過ぎて、体にとって不都合な症状を引き起こすのがアレルギー反応です。

◎花粉が多く飛散する時期 (関東地方)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ		←→	←→	←→						
ヒノキ科		←→	←→	←→	←→					
イネ科				←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
ブタクサ属								←→	←→	←→

◎花粉症対策

外出する時は

- ・マスクをしましょう。帽子やめがね(ゴーグル)も効果があります。
- ・表面がつるつるした(花粉が付きにくい)生地の上着を着ましょう。
- ・家に入る前に上着、帽子を取り、付いた花粉を払い落としましょう。
使い捨てマスクは捨てましょう。
- ・家に帰ったら、うがい、手洗いをし、顔も洗いましょう。

花粉の飛散量が多いのは



マスクの正しい使い方は？

①大きいマスク
を使う



②呼吸しやすい
ように鼻を出す



③鼻からあご
までを覆う



鼻を出していると、鼻から花粉が入ってしまいます。また、マスクが大きすぎると、ほほなどにすき間ができて花粉が入ってしまいます・・・正解は③。

自分に適したサイズのマスクを、プリーツ(ひだ)を広げて鼻からあごまでをしっかり覆い、顔にぴったりつくようにします。



マスクのサイズの測り方



親指と人差し指でL字を作り、耳の付け根の一番高いところに親指の先を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先を当てます。

親指から人差し指までの長さが
9 ～11cm・・・子ども用
10.5～12.5cm・・・小さめサイズ
12 ～14.5cm・・・ふつうサイズ
14cm以上・・・大きめサイズ
がおすすめ

(日本衛生材料工業連合会NEWSより)