

今がはじめどき！花粉症対策！

異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したり体内に入りにくくするための生体防御反応として、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに対策を始めると、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。早めの対策で花粉症をケアしましょう！

風邪かな？それとも花粉症？

★ 風邪と花粉症の症状の特徴 ★

花粉症と風邪の症状はとても似ています。ツライと感じたら、まずは下の表でセルフチェックを！

	花粉症	風邪
くしゃみ	発作的で連発する	あまり立て続けには出ない
鼻水	水のように透明でサラサラ	最初は透明でサラサラしているが、徐々に黄色くなってネバネバしてくる
鼻づまり	ひどい両方の鼻が完全に詰まることもある	比較的症状は軽い
目のかゆみ	強い、涙が出る	まったくない

花粉症のモーニングアタック

鼻水やくしゃみなどの鼻炎症状が起床時に表れること。

眠りから覚めると、自律神経が副交感神経優位から交感神経優位の状態に切り替わるため、一時的にバランスが乱れることによって起こると言われています。

ツライ季節はこうして乗り切ろう！

★ できるだけ花粉を避ける

マスク・眼鏡の着用



帰宅後は洗顔とうがい



洗濯物は部屋干し



掃除機・空気清浄器の使用



★ アレルギーに負けない体づくり

バランスのよい食事



十分な睡眠



適度な運動



今シーズンの花粉の飛散予測

スギ花粉の飛び始める時期は気温と関係しています！



過去10年の平均値と大幅には変わらないものの、東北と関東甲信、北陸、東海、近畿、四国で昨シーズンを上ると予想。

- 特に、東北では2倍超となる見込み。
- 九州は昨シーズンよりやや少ないが、例年並みの見通し。

2月下旬までに西日本から東北南部までの各地で、3月上旬には東北北部で、4月下旬には北海道でも飛散が始まります！