

～飛散状況を知って適切な対策を～

花粉の飛散がピークに！確認しよう、花粉症対策のキホン

花粉症の原因となるスギ・ヒノキ花粉は、地域などにもよりますが、例年 2 月から 3 月にかけて飛散のピークを迎えます。花粉症の人に辛いこの季節を少しでも過ごしやすくするために、花粉症対策を改めて確認しましょう。



<関連リンク>

政府広報オンライン お役立ち情報

「環境省の花粉情報をチェックして早めの治療と日常生活の対策に役立てよう」

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html>

まだ症状が出ていない人のための、予防策

①規則正しい生活習慣

花粉症の発症や症状の悪化には、生活習慣の乱れによる免疫機能の異常が影響するといわれています。日頃から睡眠をよくとる、規則正しく生活する、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしない、といったことも心掛けましょう。

②悪化の前の初期療法

毎年、花粉症の症状が現れている人は、花粉が飛び始める前から、予防的に抗ヒスタミン薬などを服用する「初期療法」という早めの治療法があります。完全な予防にはなりませんが、症状が出てから治療を始めるよりも症状を軽減し、治療期間が短くなるなどの効果が期待されます。

花粉症の治療方法は、その人の体質や症状にあったものがあるため、医師とよく相談して、自分に合った治療方法を選んでください。



すでに症状が出ている人のための、悪化を防ぐ3つのポイント

花粉症を予防・軽減するには、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが重要になります。外出時、帰宅時、家の中で過ごす際には、以下の3つの点に心がけましょう。

①つけない

外出時は、マスク、メガネを着用するなどして、吸い込む花粉の量を減らしましょう。その上で、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。帽子をかぶることで、頭や顔への花粉の付着を減らすことができます。

②持ち込まない

外出先から帰ったら、衣類や髪の毛などに付着した花粉をよく落としてから家に入るようにしましょう。うがいをしたり、顔を洗ったりすることで、のどや顔に付着した花粉も洗い落とすことができます。また、鼻から生理食塩水などを注入する「鼻うがい」や目を洗うことも効果的ですが、その際は粘膜を痛めないよう注意しましょう。

③こまめに掃除

室内には、衣類や髪の毛などに付着した花粉が持ち込まれたり、窓から入ってきたりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。また、掃除時に部屋の換気をする際は、窓を全開にせず、極力短時間にするよう心がけましょう。

<関連リンク>

政府インターネットテレビ／「花粉から身を守ろう ～花粉症のメカニズムとその対策～」

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg4393.html>

環境省の花粉情報もチェック

環境省によれば、今春のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、前年と比べて一部地域に「やや少ない」があるものの、全国的には「並」「かなり多い」と予測されています。

花粉の飛散時期、飛散量などについては、環境省のホームページなどから情報を集めましょう。

環境省「花粉情報サイト」

URL: <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

「環境省花粉観測システム(愛称: はなこさん)」(<http://kafun.taiki.go.jp/>)は、サーバ移行中のため、平成28年は3月上旬からの運用を予定。

「政府広報オンライン」～国の行政情報に関するポータルサイト

内閣府政府広報室では、ポータルサイト「政府広報オンライン」や各種ソーシャルメディアを活用して、さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介しています。ぜひご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online

政府広報オンライン



政府広報アプリ

政府広報オンラインで提供している「政府広報アプリ」とそのアプリで読める電子書籍では、暮らしに役立つ様々な情報を無料で提供しています。

《防災・減災》



《薬物対策》



《海外》



アプリと電子書籍のダウンロードはこちらから。

▼内閣府政府広報「政府広報アプリ」

<http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)