

花粉を寄せ付けない！花粉症対策ご紹介

マスクの効果は？



花粉症対策としてマスクを使用されている方、多いのではないのでしょうか？

マスクの装用は通常のマスクでもかなり花粉を減らし、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。

実験ではマスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。

大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。使いやすいマスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは毎日交換する使い捨てのものが推奨されます。

マスクの内側にガーゼを当てること（インナーマスク）でさらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。

上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない？



花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」。

じつは、外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出る事をご存じですか？

一般的にウール製の衣類などは、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので、外出の際の服装にも気をつける必要があります。花粉飛散の季節の外出時の服装では外側にウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。

また、人間のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などで、頭と顔はつばの広い帽子をかぶることで、手は手袋を使うことで花粉の付着量を減らすことが可能です。

春先用の洋服選びに、覚えておくと便利かもしれませんね。

上手な換気で、花粉を減らせる？



1000万個、これは何の数だかわかりますか？

花粉飛散時期に1時間換気した際に、部屋に入ってくる花粉の数がこれぐらいだといわれています。(3LDK マンション一戸の場合)

換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことができるそうです。

また、換気時間を短くしたり、こまめな掃除にも気をつけましょう。

目がかゆくなる前に一工夫！



花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、

防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました。

また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。

花粉のシーズン、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがでしょうか？

カゼだけじゃない、「うがい」を習慣づけて！



外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。

花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか？

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、鼻粘膜の線毛の働きでのどの方へと送られます。

かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。