

～スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズン到来～ 花粉シーズンを乗り切るための対策

今年の花散花粉総数について、多摩地域では昨春の8割程度、例年（過去10年平均）の1.1倍程度と予測されています。

花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。一般的に気温が高く、晴れて、風が強い日は花粉が多く飛散するので注意しましょう。

花粉を避ける方法

<外出するとき>

- マスクやメガネ、帽子を着用する
- 花粉が付きにくく、払い落としやすい素材の服を選ぶ



<家に入るとき>

- 衣服や髪についた花粉をよく払い落とす
- うがい、手洗い、洗顔をする



<換気・掃除・洗濯・布団干し>

- 部屋の掃除は掃除機に加え、ぬれ雑巾やモップがけも効果的
- 洗濯物は室内に干す
- 布団は外に干さず、布団乾燥機を使用する
外に干した場合は、掃除機をかける

花粉シーズンの生活の心得

- ①風邪を引かない ②お酒を飲みすぎない



- ③喫煙を控える



- ④バランスの良い食生活を心掛ける



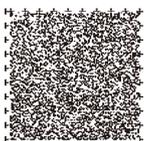
花粉症の症状を抑えるには、花粉の飛散開始前または症状の軽い時から、経口薬の内服や、点鼻薬、点眼薬を使用する初期療法が有効です。花粉の飛散シーズン中、継続して服用することにより、症状の出現を遅らせたり、飛散花粉数が多い時期の症状を軽くすることができます。



2月は花粉の飛散時期でもあり、アレルギー疾患に関する正しい知識が必要となる時期です。そのため、都民の皆様がアレルギー疾患について知るきっかけとなるよう、令和5年から2月を「東京都アレルギー疾患対策推進強化月間」としました。詳しくは東京都アレルギー情報navi。「東京都の花粉情報」を参考にしてください。



詳しくは で



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生第一・第二担当