

スギ・ヒノキ花粉の飛散が始まります！！

😊 スギやヒノキの花粉飛散時期は、東京では2月から5月上旬までです。

😊 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
- 花粉が付きやすい素材の服は避ける

<帰宅したとき>

- 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

<家では>

- 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、布団に掃除機をかける



素材による花粉付着率 (綿を100とした比率)

素材	花粉付着率
羊毛	980
化繊	180
絹	150
綿	100

出典：花粉症一口メモ(東京都健康安全研究センター)



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



風邪で粘膜の上皮が弱くなり、花粉症の症状がひどくなる場合があります



鼻づまりを悪化させる可能性があります



たばこも粘膜を傷つけます



特定の食材の摂取により、大きく症状を改善する効果は、現在確認されていません。バランスの良い食生活を心掛けましょう

症状が出る前に医療機関へ

花粉症の症状を抑えるには、花粉の飛散開始前から、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、継続して使用することにより、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。

詳しくは

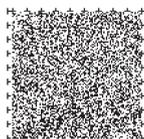
東京都の花粉情報

で

検索

東京都の
花粉情報

花粉の飛散状況はこちら



【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