



# PENTARO

平成29年2月24日

## ～今年も花粉症のシーズンが始まりました～

三寒四温と申しますが、そろそろ春の足音が聞こえてくる今日このごろ。今年も花粉症のシーズンが始まりました。昨年は飛散量が少なかった分、今年は昨年の2.4倍、例年の1.4倍の花粉飛散が予測されております。

### 2017年春の花粉飛散数予測

地方	花粉種別	飛散数		2016年夏の気象
		前シーズン比 (地方平均値)	例年比 (地方平均値)	
北海道	シラカバ	少ない (50%)	非常に少ない (30%)	気温 : 高い 日照時間 : 多い 降水量 : かなり多い
東北	スギ ヒノキ	少ない (50%)	やや少ない (80%)	気温 : 高い 日照時間 : 平年並 降水量 : 多い
関東 甲信	スギ ヒノキ	やや少ない (70%)	やや少ない (80%)	気温 : 高い 日照時間 : 平年並 降水量 : 多い
北陸	スギ ヒノキ	やや多い (140%)	例年並 (90%)	気温 : 高い 日照時間 : 多い 降水量 : 平年並
東海	スギ ヒノキ	非常に多い (240%)	やや多い (140%)	気温 : 高い 日照時間 : 多い 降水量 : 平年並
近畿	スギ ヒノキ	非常に多い (290%)	やや多い (110%)	気温 : 高い 日照時間 : 多い 降水量 : 平年並
中国	スギ ヒノキ	多い (170%)	例年並 (100%)	気温 : 高い 日照時間 : 平年並 降水量 : 平年並
四国	スギ ヒノキ	非常に多い (260%)	やや多い (110%)	気温 : 高い 日照時間 : 多い 降水量 : 多い
九州	スギ ヒノキ	非常に多い (270%)	やや多い (110%)	気温 : かなり高い 日照時間 : 多い 降水量 : 多い

2017年1月17日発表



花粉が飛んでくるのは仕方のないことです。あとは、いかに花粉をブロックするかが花粉症対策です。

➤ 室内に入る花粉を防ぐ

花粉が付着しやすい素材の衣類は避ける。また、家に入る前には、衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす。

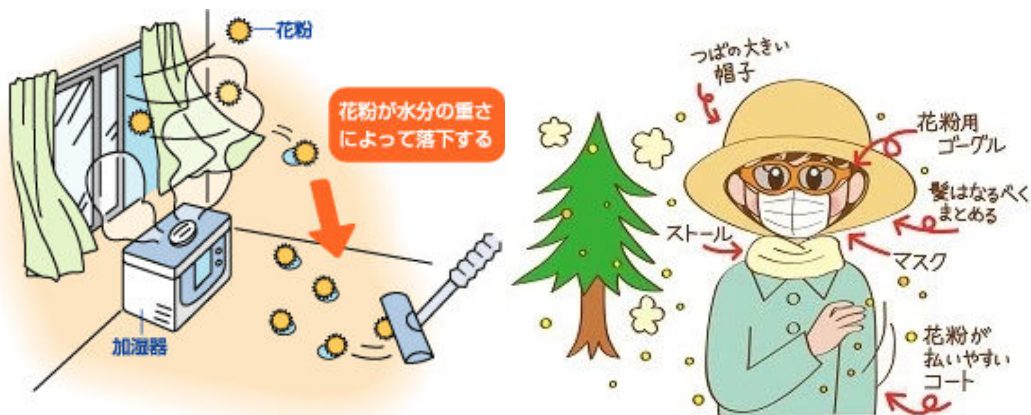
➤ 室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。このため加湿器を利用し、室内の温度を挙げれば空気中での浮遊を防ぐ事が出来ます。

➤ 体に入る花粉を防ぐ

外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用することで体に入る花粉を効果的に防ぐ事が出来ます。普通の眼鏡でも、目に入る花粉量を3分の1くらいまで減少できますが、花粉症専用の眼鏡は4分の1くらいまで減少出来ると言われています。

またマスクは最も効果的な花粉症防護グッズです。普通のマスクでも水を濡らしたガーゼを中に挟むことによって90%以上の花粉をシャットアウトできます。

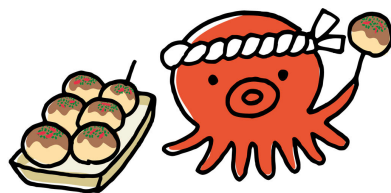


私も重度のスギ花粉症です。特に鼻に来るタイプで、鼻をかみすぎて皮膚がヒリヒリして皮がめくれるくらいです。これからの時期しっかり対策して乗り切っていきたいですね。



毎月、先生とスタッフと仲良くワイワイ楽しくコミュニケーションを取りながら、ご飯会をしています。

今月はたこ焼きパーティーをしました！！  
来月は鍋パをするので今から楽しみです♥



医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北）

Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>