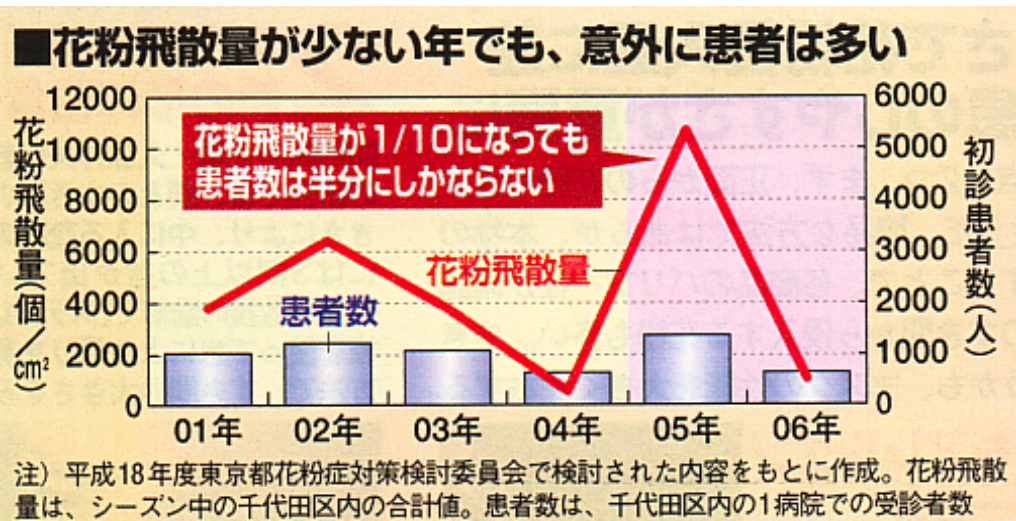


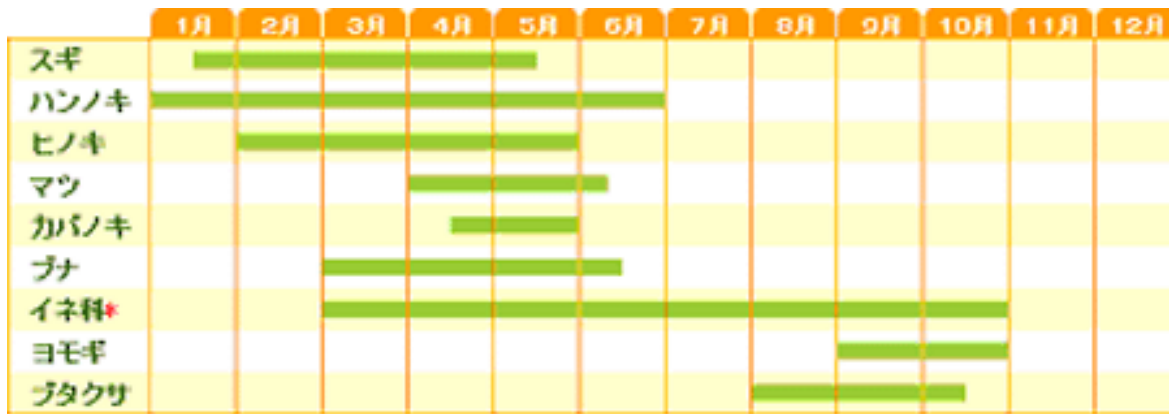
そろそろ注意 花粉症

平成22年1月23日 藤本循環器科・内科院内講演資料

参考：<http://season.biglobe.ne.jp/kafun/index.html> 他



花粉症の原因となる代表的な植物



注*・イネ科の雑草(カモガヤなど)

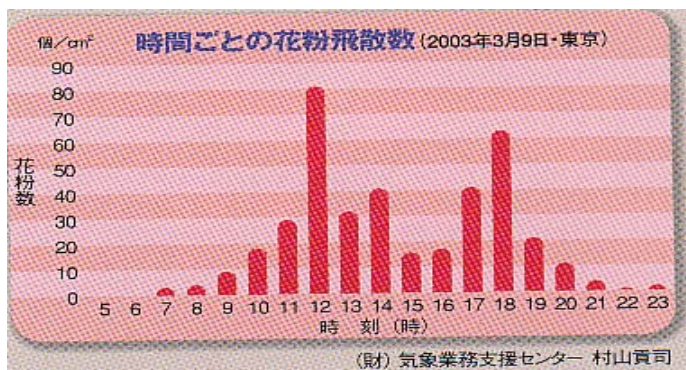
花粉が多く飛ぶ日

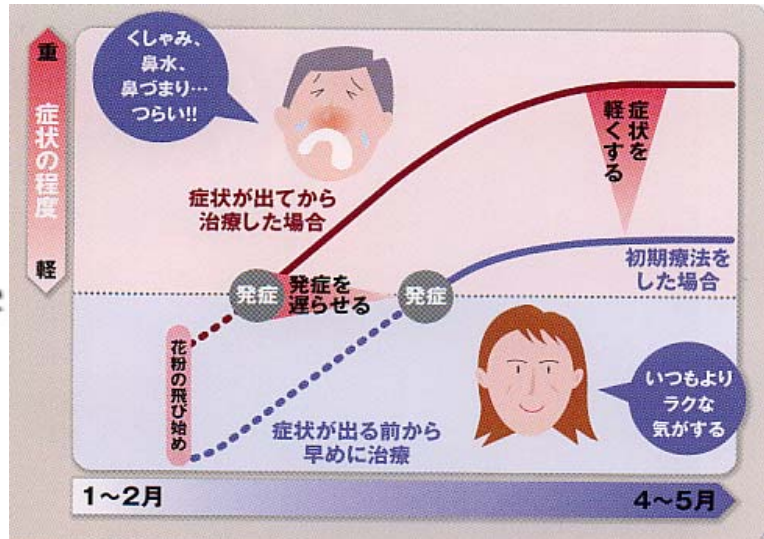
- 晴れて気温が高い日
- 乾燥して風が強い日
- 雨の日の翌日で晴れた日

雨で地面に落ちていた花粉が一気に舞い上がり、二日分の花粉が飛散する恐一い日です。

「最高気温 15 度以上、湿度 60%以下」要注意

花粉が多く飛ぶ時間





花粉対策10箇条

1. 「晴れた日の外出にはマスクを！」
2. 「幹線道路のそばを歩くときにもマスク着用を！」：ディーゼル車の排気問題
3. 「コンタクトレンズの人はこの時期だけ眼鏡に」
4. 「外出時の服装はなるべくつつるつるのものを！」
5. 「部屋の換気は朝早くと夕方に」
6. 「洗濯物や布団を干す際には」：しっかりほこりをはたいてから取り込む
7. 「掃除には細心の注意を」：ぞうきんがけが基本、排気のきれいな掃除機を
8. 「外出から帰ったら、洗顔、洗眼、手洗い、うがい」
9. 「外出時の注意」：ゴルフ・旅行は控えめに
10. 「花粉飛散情報をこまめにチェック」

花粉症の治療

- 薬物療法：内服薬、点鼻薬、点眼薬など
- 減感作療法：アレルギーを引き起こす抗原を少しずつ体内に入れることで、体に抵抗力をつけさせようとする治療法
- レーザー手術：鼻づまりの原因を取り除く外科的手術で、アレルギーが治るわけではなく、症状を抑える目的。



山陽地方 スギ・ヒノキ花粉量：42% (昨年比)

時期：同じくらい～やや遅め