

報道関係各位

平成 26 年 3 月 4 日

～花粉の飛散シーズンがやってきました～

「知っておきたい花粉症対策のポイント」

今年も花粉の飛散シーズンがやってきました。環境省の予測によると昨年と比べて、一部の地域を除き、全国的に花粉の総飛散量は少なくなるということですが、毎年多くの方が「スギ・ヒノキ科花粉症」に悩まされています。そこで今回は、花粉飛散シーズンに知っておきたい、花粉症対策のポイントをお伝えします。

体に侵入する花粉を少なくしよう

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイント。花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっても発症を防ぐ効果が期待できます。

<外出するとき>

○マスクの着用

マスクをつけることによって、吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。



○メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがベターです。

○花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着を減らせます。

<外から帰ったとき>

○家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

○うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去するのに効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。鼻うがい(※)をしたり、目を洗ったりするときは、粘膜を痛めないよう、生理食塩水を体温程度に温めて使うとよいでしょう。

※鼻うがい:鼻から生理食塩水などを注入して、ほこり、ウイルス、うみなどの汚れを取り除く方法



<外から帰ったとき>

○換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要なときがあります。換気時は窓を全開にせず、小さく空けて、短時間に止めましょう。

○こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさん花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

花粉の飛散状況について正しい情報を知ろう

環境省では、花粉症対策に役立ててもらうため、都府県ごとの飛散開始時期を、「スギ花粉飛散開始マップ」で、順次提供しています。また、花粉飛散シーズンには、リアルタイムの花粉の飛散状況について、「花粉観測システム(愛称:はなこさん)」で情報を提供しています(2月初旬から開始予定)。「はなこさん」では、アメダス観測地点の気象データと組み合わせて、1時間ごとの最新の花粉飛散量、飛散方向なども分かります。携帯版サイト(<http://kafun.taiki.go.jp/mobile>)でも情報提供していますので、ぜひ、チェックしてみてください。

政府広報オンライン Facebook ～花粉症の悪化を防ぐ！日ごろの心がけQ&A

Facebook ページでは、Q&A形式でわかりやすくお役立ち情報をお届けしています。

Q:すでにつらい花粉症を悪化させない秘訣は？

Q:花粉の飛散が多い時に注意することは？

Q:今いる場所の飛散状況を知るには？

URL: <http://www.facebook.com/gov.online>

<その他にも知っておきたい花粉症の基礎知識をご紹介します。詳しくはこちらから。>

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html>

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online



国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)