# TOYAスマイル倶楽部通信

VOl.138
(2016年2月号)

皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年もやって来るスギ花粉の季節…。1970年代から急激に増え始めた日本人の花粉症患者は、現在４人に１人であるとも言われています。
憂鬱な季節を少しでも快適に乗り切るための、住まいのお手入れ法をご紹介します。

## 【花粉症は夜、悪化します】

花粉症の飛散は、正午前後がピークです。しかし、日没後に２度目のピークがあることをご存知ですか？この時間は、まさに家族の帰宅時間。衣服に付いた花粉が部屋中に舞い、ベッドに落ち、睡眠時に吸い込むことで、鼻水やノドの痛みが悪化します。

## 【症状を和らげるお掃除術】

①掃除はなるべく午前中に。
排気がきれいな高性能掃除機だとより効果的です。

午前10時頃までは花粉が大量に飛散することはありません。朝は湿度が高く、花粉も床に落ちたまま舞い上がらないので、掃除するには最適です。

②湿度をあげて花粉を落とす！

加湿器を使って花粉に湿気を含ませ、床に落とすことで、花粉を除去できます。
加湿器がない場合は、軽くしぼったタオルをハンガーにかけましょう。

③朝・夜５分間のベッドメイクを！

■朝のベッドメイク
寝具全体に大き目のシーツをもう一枚掛け、花粉からベッドをカバーします。
■夜のベッドメイク
加湿器を60％くらいにセット。朝かけたカバーは、そっと外して洗濯機へ。

### 花粉症対策に一石二鳥。洗濯物の室内干し

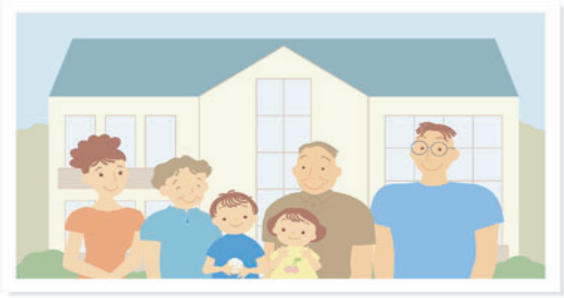
濡れた洗濯物に付いた花粉は、乾いた後、はたいても２割ほどしか落ちません。花粉の季節は部屋干しをお勧めします。
屋外に飛ぶ花粉の付着を防ぎ、室内の湿度も適度に保ちます。
室内干し用の洗剤を使い、しっかり脱水すれば、ニオイも防げます。どうしても日光に当てたい場合は、室内で乾かした後にしましょう。

## 【花粉症の対策】

花粉症対策の最大のポイントは、「吸わない・浴びない・持ち込まない」です。

・外出時・・・マスク・帽子・めがねカバーやゴーグルなどを着用する。花粉が付きにくいナイロンやポリエステルの服を着用したり、市販の花粉対策スプレーを、出かける前と帰宅後に吹きかけることも効果的です。また、足元、背中がもっとも花粉が付着していますので、忘れずに払ってから室内に入りましょう。

・室内・・・室内に進入した花粉は、しばらくの間、空気中をさまよい、いずれは床面などに落ちますので、掃除をまめに行うようにしましょう。また、室内で見落としがちな場所が静電気やほこりが集まるテレビがある所です。こちらもまめに掃除をするようにしましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail：toya-info@toya.co.jp