

その年の気候や地域によっても時期が異なりますが、2月に入ると少しずつ、スギ及びヒノキ花粉が飛び始め、3～4月がピークになると言われています。花粉症の方にはツライ季節の到来ですね。

2月中旬以降「春一番」が吹いた頃から、鼻のムズムズや目のカユミなどの症状が始まって、それから慌てて病院や薬局へ…という方もいらっしゃるでしょう。



この花粉症は自然に治ることはほとんどない、と言われてはいますが、症状が出る前から対策をしておけば、症状を軽くすることができます。たとえば、過度のストレスは花粉症を悪化させる原因の一つとなりますので、ストレスを溜め込まないようにする工夫も大切です。十分な睡眠や入浴、ウォーキングなどの適度な運動をして、体調を整えておくのが良いでしょう。また、日常生活で行える対策や工夫も大切です。

### ★掃除編

- ①花粉の飛散時期は、拭き掃除・ぞうきんがけを念入りに。  
家具のすき間や照明器具、エアコンの上にも花粉が積もるのでマメに掃除する。
- ②排気レスの掃除機を使うようにするか、掃除機本体を部屋の外に出して使う。  
掃除機をかける時には、窓を閉めた状態か網戸をして、室内に花粉を溜め込まない工夫を。
- ③カーテンやソファカバーなどの布類にも、掃除機をかける。フラインドも拭く。
- ④掃除機や空気清浄機、暖房器具のフィルターも綺麗にしておく。
- ⑤花粉は日中、空気中をふわふわと浮遊しているが、深夜や早朝になると、人の活動がおさまるので、花粉は床の上に落ちる。その時間帯にフローリング用モップや水拭きすると、効率よく花粉を除去できる。



### ★室内の工夫編

- ①換気口など外気の取込み口にフィルターをつけて花粉をカットする。
- ②花粉の飛んでくる風上側の窓を開けないようにする。
- ③暖房器具の温風が吹き出る場所に、小物を置かない。
- ④乾燥していると微風でも花粉が舞い上がり、浮遊するので、加湿器を利用し、湿度を55%前後にキープしておくのが良い。
- ⑤花粉やチリが付着しやすいカーペットやラグ、クッションなどはなるべく避け、花粉やホコリが付にくいツルツルした手触りの物にする。
- ⑥花粉キャッチ機能の付いたカーテンを利用する。



### ★その他の工夫

- ①布団は室内に干すようにする。布団乾燥機を使うのもよい。カーテンもまめに洗濯する。
- ②洗濯物も室内干しにする。洗濯乾燥機や除湿機を使って乾かしても良い。

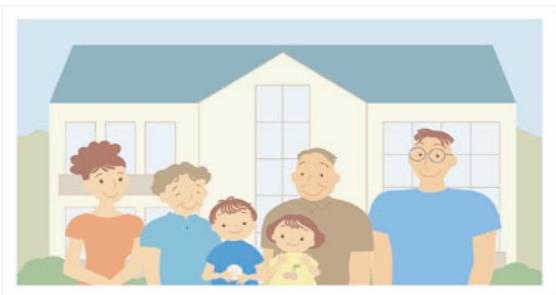


これらの工夫の中には、一緒に暮らす家族の協力が必要なものもあります。

花粉症の症状がない方も、家族のために協力してあげましょう。

また、昨年までなんともなかった人が、突然、花粉症の症状に悩まされる、といった話もよく耳にします。現在、花粉症でない人も、これからの時期はできるだけ花粉に接触する機会を少なくしておいた方が良いでしょう。

明日からできる花粉対策、是非実行してみてくださいね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-1  
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  
URL : http://www.toya.co.jp