



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

花粉を寄せ付けないために！花粉症対策のご紹介

①マスクを着用しましょう！

マスクの着用は通常のマスクでもかなり花粉を減らし、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。実験ではマスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。マスクを着用した際、隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいますので、**マスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは毎日交換する使い捨てのもの**を利用するようにしましょう。また、**マスクの内側にガーゼを当てること**（インナーマスク）で、さらに鼻に入る花粉が減少します。



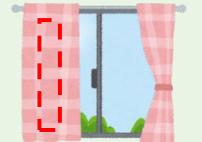
②花粉を寄せ付けない洋服を選びましょう！

一般的にウール製の衣類などは、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので、外出の際の服装にも気をつけることが必要です。花粉飛散の季節の外出時の服装では、**外側にウール素材の衣服を着用することを避ける**方がよいでしょう。また、人間のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などで、頭と顔は**つばの広い帽子をかぶる**ことで、手は**手袋を使う**ことで花粉の付着量を減らすことが可能です。



③換気はカーテンを利用しましょう！

花粉が入ってくるからと全く換気をしないのは健康に良くありません。**換気をする際に、開窓の幅を10cm程度にしてレースのカーテンを使用すると、室内に侵入する花粉を約1/4に減らすことができる**そうです。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残存していますので、濡れ雑巾等で掃除を励行し、**カーテンは定期的に洗濯**をしましょう。



④眼鏡を着用しましょう！

花粉を寄せ付けない工夫に「眼鏡」があります。ある実験では、**眼鏡を使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少**しています。

また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意です。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあるため気を付けましょう。



⑤うがいも忘れずにしましょう！

花粉症でなくても、花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか？鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、鼻粘膜の線毛の働きで喉の方へと送られます。**顔や鼻、目の洗浄だけでなく、うがいの習慣**を続けて喉の花粉を洗い流しましょう。



<組織変更により担当課が変更になります>

組織変更により、令和5年4月1日から健康経営推進に関する担当課が次のとおり変更になります。今後ともよろしくお願いたします。



【変更前】

健康づくり課 健康企画室
TEL 0538-84-6127 / FAX 0538-42-7276
E-mail kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



【変更後】

健康未来課 健康企画室
TEL 0538-84-6127 / FAX 0538-43-7641
E-mail kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp