



花粉をシャットダウン 家での 花粉症 対策



人口全体で約1〜2割が
持っていると言われている花粉症。花粉症は、
花粉に対して体が起こすアレルギー反応です。
体が花粉を体外に出そうとすることで、
くしゃみや鼻水、涙といった症状が出ます。
つらい症状、せめて自宅では緩和したいです。
今回は、自宅でできる
花粉症対策について話します。

北海道の花粉症

本州では2月頃からスギの花粉が飛び始めますが、北海道はスギが少ないため、その影響はほとんどありません。北海道では、4月下旬から6月にかけてのシラカバの花粉が主な花粉症の原因になります。そのほか、ハンノキ（3月下旬～4月下旬）、イネ科の雑草カモガヤ（5月下旬～10月頃）、ヨモギ（8月中旬～10月頃）などの花粉が、主に道内で花粉症を引き起こす原因とされています。



家の中に持ち込まない

外出から帰って家に入る前に、玄関から少し離れた場所で衣服や髪の毛をはらって花粉を落とすようにしましょう。外出時の衣服は毛織物を避け、レザーやポリエステルといった表面が平たんな素材の服を選ぶと花粉が付きにくいです。外で洗濯物を干すと花粉が付くので、花粉シーズンは室内干しや乾燥機を使うようにしましょう。部屋の換気は早朝や深夜など花粉が少ない時間帯が良いです。



家の中に入ってしまったら

自宅への花粉の侵入は、どんなに対策してもゼロにはできません。小まめな掃除で取り除くようにします。その際、加湿器で空気を加湿し、空気中の花粉を重くして下に落としてから床や家具を拭き掃除、その後に掃除機をかけると良いでしょう。さらに、フィルター性能の高い空気清浄機の設置を検討してみましょう。花粉を持ち込みやすい玄関への設置が効果的と考えられます。

