

# 花粉飛散への対策

## 花粉・黄砂への備え

# 花粉症を知って備えよう



花粉症は生活に様々な影響を及ぼすアレルギー症状です。  
花粉の飛散しやすい気象条件や、花粉の種類・季節などを把握して、しっかり備えよう。

### 花粉症とは

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、  
様々なアレルギー症状を起こす病気です。症状と対策を確認しましょう



鼻水



くしゃみ



目のかゆみ



のどの痛み



集中力の低下

### 花粉が飛散しやすい気象条件

雨上がりで晴れて空気が乾燥し、風が強いと、樹木や草花からだけでなく、雨で地面にたまった花粉も飛散します。



雨上がり



晴れて乾燥



強風

### 花粉症と風邪の見分け方

くしゃみ、鼻水、鼻づまりは、かぜでも同じ症状が見られます。見分けるポイントをチェック。

#### 花粉症のポイント

- 目のかゆみや充血がある
- 発熱はほとんどない
- 花粉の飛散期間には継続的に続く

#### 風邪のポイント

- 咳や痰、のどの痛みがある
- 熱が出ることが多い
- 1週間ほどでよくなる

出典：大正製薬「健康お役立ち情報」

### 地域・時期毎に飛散する花粉の種類

樹木と草花合わせて約60種類の花粉が色々な時期に花粉症を引き起こすといわれます

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヒノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
シラカンバ(シラカバ)	北海道												
	東北												
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ブタクサ属	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヨモギ属	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
カナムグラ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												

木本の花粉凡例  
 0.1~5.0 個/cm<sup>3</sup>/日  
 5.1~50.0 個/cm<sup>3</sup>/日  
 50.1~ 個/cm<sup>3</sup>/日  
 草本の花粉凡例  
 0.1~5.0 個/cm<sup>3</sup>/日  
 5.1~50.0 個/cm<sup>3</sup>/日  
 50.1~ 個/cm<sup>3</sup>/日

# 花粉飛散 への対策

## 花粉・黄砂への備え

# 花粉症対策をしっかりとしよう

SNSでつながる  
防災アクション  
ガイド

花粉症を悪化させないためには花粉症の薬を使うとともに、花粉に触れない、体内に入れない対策を組み合わせることが大切です。花粉の飛散情報もチェックしながら、十分に対策しましょう。

### 外出するときの対策

屋外で花粉に触れない、体内に入れない、家に持ち込まないように工夫して花粉症対策をしましょう

#### マスクやメガネでしっかりガード

鼻や目に花粉が付着しないようにマスクやメガネ、つばの広い帽子などでガードしよう。



#### 服はツルツル素材を

ウールやフリース素材は避け、花粉が付着しにくいトレンチコートやレザージャケットなどを着用しよう。



#### 帰宅時は玄関先で花粉をはらう

帰宅したら自宅に入る前に玄関先で衣服や髪に付いた花粉をはらい落とそう。



#### 帰宅したら花粉を洗い流す

うがい、手洗い、目の洗浄、洗顔、着替えが有効です。シャワーで髪の毛についた花粉も落とせます。



### 日頃からできる備え

症状が出る前から行える対策もあるのでチェックしましょう

#### こまめな掃除で花粉を除去

部屋の掃除をこまめに行い、花粉が飛散する時期は空気清浄機を24時間使用しましょう。



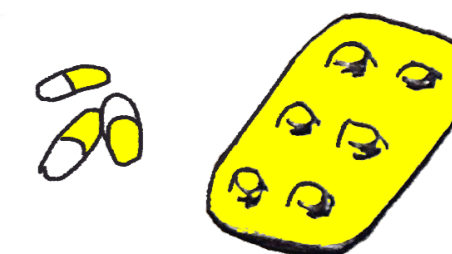
#### 鼻の穴にワセリンを塗る

花粉は水分に触れると破裂してアレルギーを放出しますが、油分のワセリンは水分がないため、防ぐとされています。



#### 飲み薬はピークよりも早めに

飲み薬は症状が出てからよりも、症状が出る前から服用するのが効果的といわれています。



### スマホで花粉情報をチェック

花粉情報を配信しているアプリなどで、花粉の飛散状況や予測情報をチェックしましょう。

日本  
気象協会

ウェザー  
ニュース

Yahoo!  
天気・災害など

環境省、林野庁や各都道府県などの専用サイトもチェック。



# 黄砂飛散 への対策

## 花粉・黄砂への備え

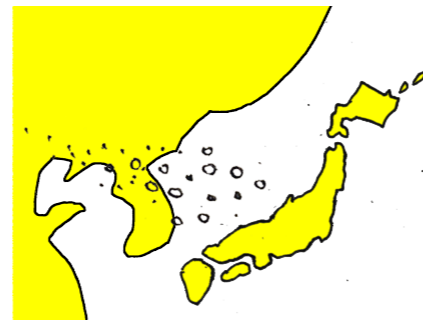
# 黄砂の影響と対策を確認しよう



黄砂が飛来すると洗濯物や車が汚れるだけでなく、健康にも影響する場合があります。  
アレルギーや呼吸器・循環器の病気がある人は、影響や対策を確認しておきましょう。

### 黄砂とは

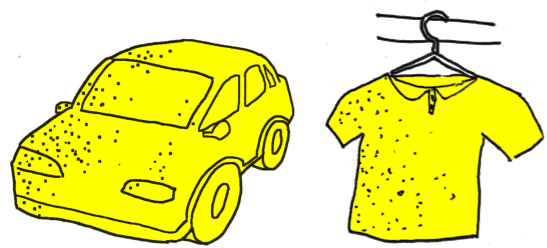
黄砂は、東アジアの砂漠や黄土地帯から強風で吹き上げられた多量の砂やちりが、上空の風に乗って飛来する現象です。黄砂と一緒に人体に有害なカビや大気汚染物質も飛来します。



### 黄砂の影響

黄砂は車や洗濯物の汚れだけでなく、交通機関や健康にも影響を与えることがあります

自動車や洗濯物が汚れる



見通しが悪化  
交通機関への影響



農作物への影響



アレルギー症状悪化

花粉症が悪化する可能性も。



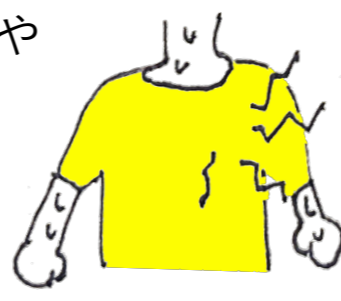
呼吸器疾患悪化

ぜんそくや肺炎などが悪化し、入院・受診数が増加。



循環器疾患悪化

心筋梗塞や脳梗塞の発症増加と関連。



出典：黄砂とその健康影響について（環境省）

### 黄砂への対策

黄砂に触れない、体内に入れない対策をしましょう  
無理なくできることを組み合わせて行いましょう

#### 外出時はマスク着用

不織布マスクも有効です。  
自分にあったマスクを使おう。



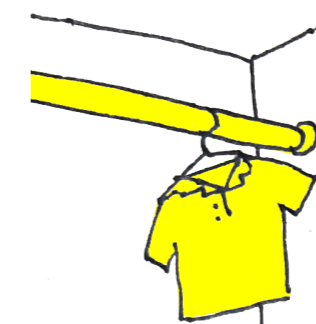
#### 長時間の屋外活動は注意

マラソンなどは吸入量が多くなるため気をつけよう。



#### 洗濯物は屋内干しに

洗濯物に黄砂が付着しないようにしよう。



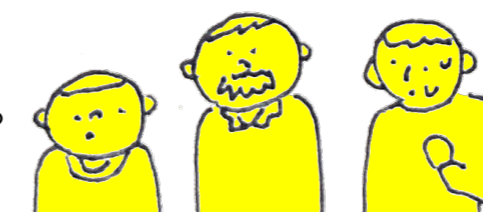
#### 家に入る前に服をはたく

屋内に黄砂を持ち込まないように工夫しよう。



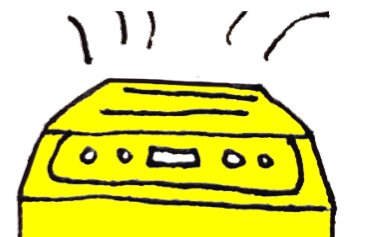
#### 基礎疾患のある人、子ども・高齢者の体調に注意

体調に応じて慎重な行動を。



#### 室内の換気を最小限に 空気清浄機の使用も

フィルターの性能もチェック。



# 黄砂飛散 への対策

## 花粉・黄砂への備え

# 黄砂を知って情報を入手しよう

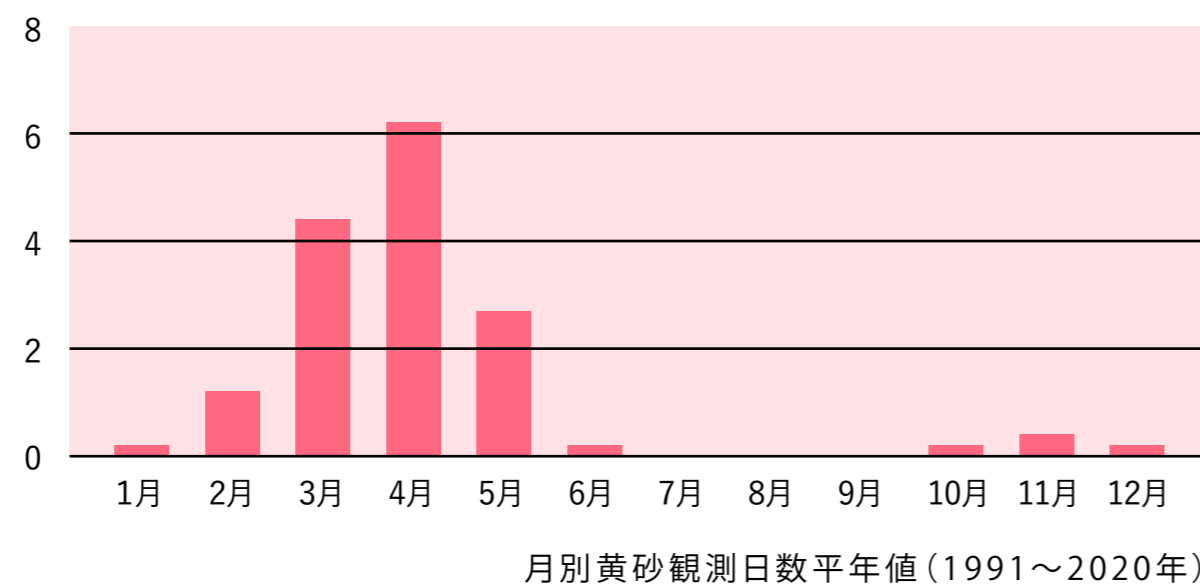
SNSでつながる  
防災アクション  
ガイド



黄砂は花粉やPM2.5などと一緒に影響を及ぼします。  
どのような特徴があるか把握し、黄砂飛来の情報を上手く使って備えましょう。

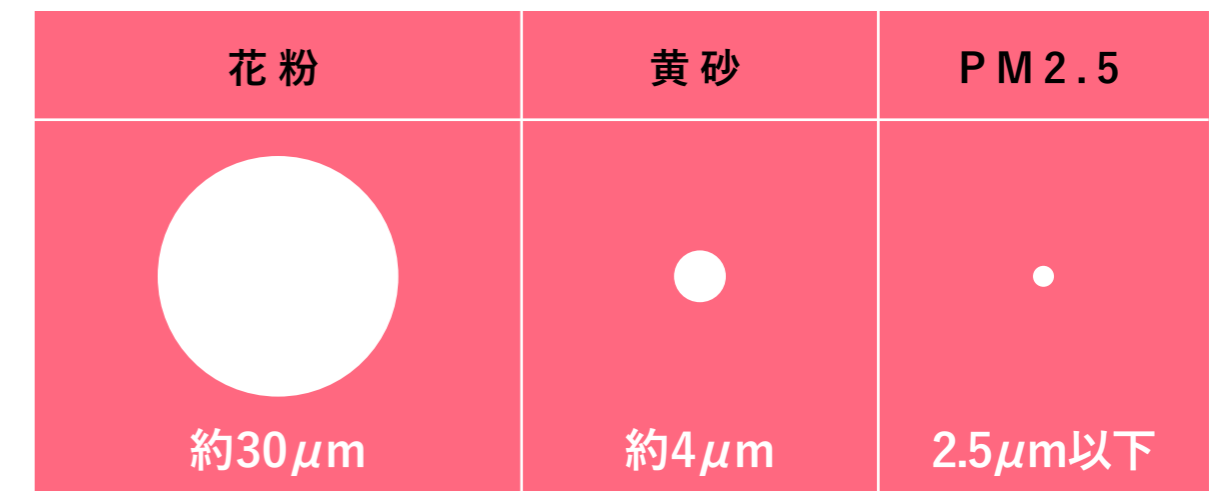
### 黄砂はいつ飛来しやすいか

黄砂は2月～5月に多く、  
4月にピーク。  
花粉の飛散の季節と  
も重なるため、黄砂飛  
来が予想されるときは  
特に注意。



### 黄砂・花粉・PM2.5は同時期に飛ぶ

春には黄砂と一緒に花粉  
やPM2.5も飛散します。  
PM2.5は、肺の奥深くまで  
入り込むことで健康への  
影響が心配されています。



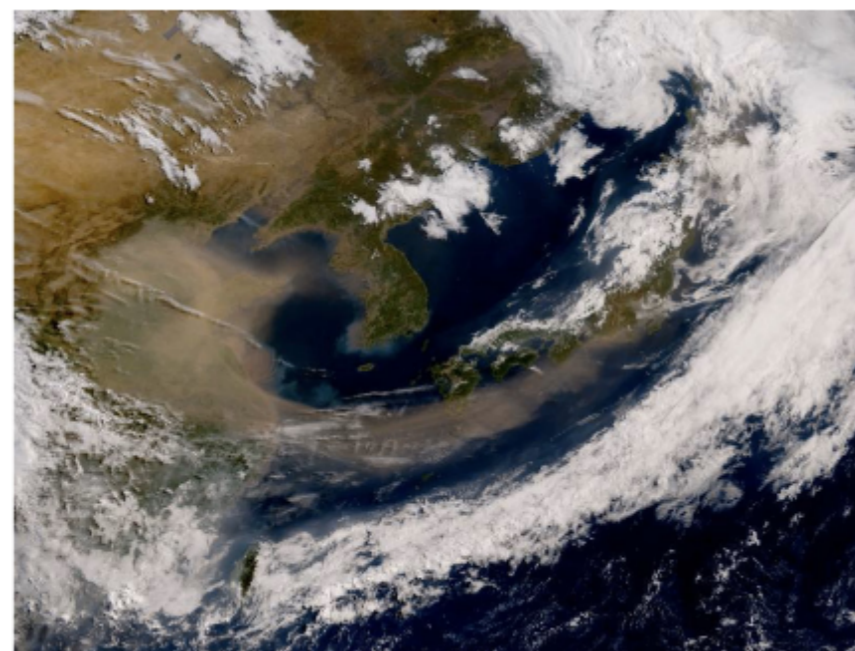
PM2.5(微小粒子状物質)は大気中に浮遊する2.5 $\mu$ m(髪の毛の太さの1/30程度)以下の粒子のこと

## 黄砂飛来の情報を気象庁や環境省のウェブサイトで入手しよう

### いまの黄砂飛来を知ろう

#### 気象庁 気象衛星

「トゥルーカラー  
再現画像」で  
リアルタイムの  
黄砂飛来を  
チェック。



出典：気象庁

#### 環境省 黄砂ライダー

レーザー光線を使  
った観測装置  
で地上から上空  
の黄砂飛来量が  
わかります。

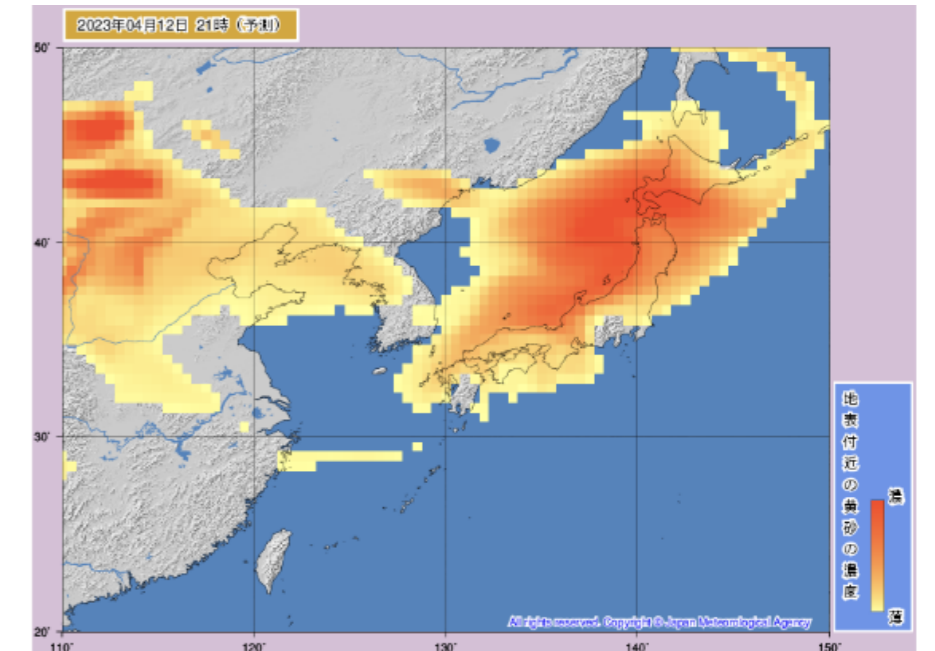


出典：環境省

### 今後の黄砂飛来を知ろう

#### 気象庁 黄砂情報

「黄砂解析予測図」  
で3日先までの  
黄砂の予測を  
確認できます。



出典：気象庁