

もう5月なのに花粉症が治らない!?



花粉症は、その原因花粉によって5月どころか夏を過ぎても症状の出る人がいます。

じつは、冬を除いてさまざまな花粉が飛散しているのです。場所によって飛散時期は違いますが、代表的な時期を示しますので下の図を見てください。

春の花粉症

主に「樹木の花粉」の飛散時期です。花粉症を発症する人が最も多いのもこの季節です。

夏の花粉症

主に「イネ科の花粉」の飛散時期です。ちょっと他の人より遅く花粉症になる人は、これらの花粉が原因かも知れません。

秋の花粉症

主に「キク科の花粉」の飛散時期です。少し肌寒くなってくる時期ですが、風邪と勘違いせず予防する必要があります。



こうしてみると、花粉はほぼ一年中飛んでいることが分かります。5月になっても花粉症から解放されないと悩む人がいるのはこのためです。そこで、今からでも有効な花粉症予防と対策を紹介します。

花粉対策ファッションと帰宅後のブラッシングで家に花粉を持ち込まない



外出時のマスク着用はこの時期当たり前のようになっていますが、セーターなどの花粉が絡みやすいような衣服は避け、つるつるした生地の方が良いようです。

繊維メーカー各社は、密度を高め花粉が生地内部に侵入を防ぎ、静電気を抑制する加工を施した生地を開発しています。

ユニクロの「花粉ブロックウェア」も花粉対策素材を使っています。

そして、まずは家に帰ったら、衣服についた花粉を払って室内に花粉を持ち込まないことが大切です。



換気扇（吸気口）からの侵入を防ぐ

24時間換気を行っている場合、換気口から花粉が侵入して来ます。「一度も掃除をしたことがない」という方は、換気口を一度取り外して掃除してみましょう。花粉以前の問題で、フィルターは真っ黒、通気口に埃がたまっていますか？この際、フィルターを目の細かいものに交換してみるのも良いかもしれません。



フィルターが、埃や花粉などを約80%除去！！

スギ花粉ならば90%以上除去可能

初めてでも簡単、10分で取り付けOK（石膏ボード下地の場合）



交換フィルターが無ければ、換気口の形状により、既存の換気口に直接貼り付けるものや、換気口の上にさらにカバーを被せるものもあります。ただし、目の細かいフィルターは目詰まりしやすいので、こまめに掃除や交換をしないと吸気しなくなってしまうのでご注意ください。

洗濯物、布団を干す

洗濯物は、できれば外ではなくて室内で干したいのですが、十分なスペースがないといった問題があります。

そこで収納式の物干しはどうでしょうか。手元まで物干しの竿がおりてくるものもあり、とても便利です。やむなく屋外に洗濯物を干す場合、黄砂から洗濯物を守る物干しカバーが人気です。布団を外で干すのも要注意です。ましてやバンバン叩こうものなら逆に布団が花粉をたっぷり吸いこんでしまいます。そして、布団を取り込む際は布団の両面をしっかりと掃除機で吸いましょう。



侵入した花粉の除去は早朝に

侵入した花粉を除去するにはまず掃除です。

電気掃除機で花粉を吸うと花粉が壊れてさらに細かい粒子となり、逆効果という意見もあります。拭き掃除やモップでの掃除に切り替えてみるのも効果的です。

掃除機はフィルターが詰まっていたり、紙パックが満タンになっていると吸引力が落ちてしまうので、こまめにフィルターの清掃、パックの交換をしながら掃除しましょう。

掃除のタイミングですが、昼間に舞い上がった花粉が夜間に床に舞い降りてくるので、家族が活動始める前の早朝に拭き掃除やモップ掃除を行うのが最も効果的です。



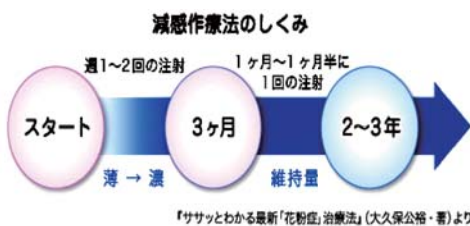
もう逃げるしかない!? 花粉疎開ツアー

いっそのこと花粉のないところへ避難する手もあります。花粉症に苦しむ知り合いから3月に八丈島に旅行に行ったところ、八丈島では鼻水、くしゃみが止まっていたと言います。調べてみると八丈島には杉があまり生えていないので、花粉の量も少なく、花粉症にかかる人も極端に少ないとのことでした。

旅行会社でも花粉の少ない北海道や沖縄への長期旅行ツアーや、現地でアロマセラピーを組み合わせたパックを企画しています。時間とお金に余裕がある方は体験してみたいはいかがでしょうか。



体を花粉に慣らすしかない!?



レーザー治療法やステロイド療法、その他様々な民間療法がありますが、厚生労働省によると現在完治可能な治療法は体を花粉（抗原）に慣らさせる「減感作療法」しかないようです。

しかし減感作療法は抗原エキスを注射する方法が主流で、通院が週に何回も必要になります。

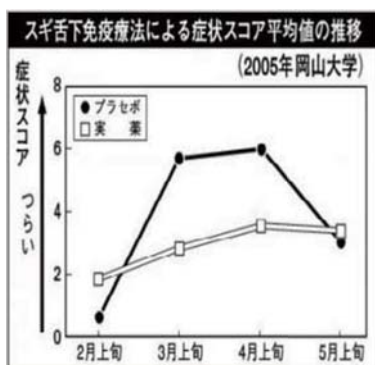
最新の療法ではパン片を舌の下にはさみ薬を垂らす?

注射をせず、自宅で治療ができると注目されているのが「舌下療法」です。

パン片にスギ花粉のエキスをたらし、舌下にはさみ、2分間じっと待った後、飲み込んでしまえば1日1回の投与は終了。

開始の3週間は連続して投与し、それ以降は週に1~2回の投与でOK、さらに、2~3週間に1回の投与と間隔を広げ、2年間続けます。

通院は1カ月に1回で済みます。2年を必要とする治療ですが、早い人では投与開始3週間の治療で効果が出てくる人もいるそうです。



治療の開始はスギ花粉シーズンをさけて、6月~10月の間にスタートします。ただし、スギ花粉症の人にはハウスダスト等、他のアレルギーをもつ人も多くいますが、このように併発している人はこの治療は受けることはできません。あくまでもスギ花粉単独アレルギーの人に限定されています。

また、治療を受けても全員が完治するわけではなく、保険適用外のため実際の治療に年間6万円ほどかかるようです。

現在、鳥居薬品（東京都中央区）が治療薬の製造販売承認を厚生労働省に申請中で、今年（2014年）の6月頃に保険適用されるのではないかと期待されています。今や日本人の6人に1人が花粉症を自覚し、さらに増加傾向にあると言われていいます。国をあげての根本的な対策を期待したいものです。



Let's! 省タイムクッキング

--- 手間を省いて、スピーディにおいしく ---

ベーコンと野菜のスープ



* 食品カロリー 約129kcal (一人当たり)

具だくさんの
スープに
白玉団子で
ボリュームアップ!

材料 (4人分)

〈スープの具材〉	バター…大さじ1杯
ベーコン…50g	塩・こしょう…適量
キャベツ…50g	固形スープ…2個
ニンジン…40g	水…カップ4杯
タマネギ…50g	白玉粉…50g
セロリ…40g	

作り方

1. スープの具材をすべてせん切りにする。
2. 1.をバターで炒め、塩とこしょうで調味し、水と固形スープを加えて、しんなりするまで加熱する。
3. 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまで練る。
4. 3.を小さく丸めて熱湯に入れ、浮いてきたら水にとる。
5. 2.に4.を入れて、テーブルへ。

この春、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

ロウソクの炎を再現 LEDキャンドル

ロウソクのゆらぐ炎は好きだけど、火の始末が心配。そんな人にはLEDキャンドルがおすすめです。LEDランプが乾電池で灯り、特殊技術によってゆらぎます。タイマー付きなので、消し忘れの心配もありません。パーティの演出などにいかがでしょう。



ロウは香りが楽しめるアロマ入り。
(グリーンエージェント (LUMINARA・ピラーキャンドル) Sサイズ: LM101・Mサイズ: LM201・Lサイズ: LM401)

ビールサーバーの泡を手軽に ビールアワー

缶ビールに装着してレバーを押すだけ。注ぎ口内の羽根が回転し、きめ細かい泡が出てきます。屋内だけでなく、ガーデンパーティやアウトドアでも本格的なビールが味わえると好評。炭酸ガスは不要です。泡はフタの代わりにもなるので、ビールから気が抜けるのを防いでくれます。



羽根は乾電池の電気で回転。
(タカラトミーアーツ (ビールアワー))