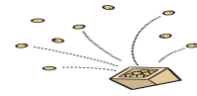




保健室通信 2月号



桐朋学園 音楽部門 保健室

暦のうえでは節分を過ぎると春と言われますが、まだ寒い日があり、体調管理が難しい季節です。実技試験を終えると、長期休暇になり、個人の演奏活動で過密なスケジュールになると体調を崩しやすくなります。さらに感染症流行時期であり、新型コロナウイルスも新種株が報告され、感染者も増えています。基本的な感染症予防行動を徹底し、健やかに長期休暇を過ごし、新年度を迎えましょう。

～まもなくスギ花粉シーズンスタート ピークは2月下旬から～

◆2024年 春の花粉飛散予測のポイント

・スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始



2024年 各地域の花粉飛散傾向

| 地方 | 例年比 | | 前シーズン比 | | 2023年 夏の気象(6~8月) | | |
|------|-------|------|--------|------|------------------|-----|-------|
| | 傾向 | 割合 | 傾向 | 割合 | 気温 | 降水量 | 日照時間 |
| 北海道 | 非常に多い | 230% | 非常に多い | 630% | かなり高い | 平年並 | 多い |
| 東北 | やや多い | 140% | 多い | 150% | かなり高い | 少ない | かなり多い |
| 関東甲信 | 並 | 100% | 少ない | 50% | かなり高い | 平年並 | かなり多い |
| 北陸 | やや多い | 140% | 少ない | 60% | かなり高い | 平年並 | かなり多い |
| 東海 | やや多い | 120% | 並 | 90% | かなり高い | 多い | かなり多い |
| 近畿 | やや多い | 130% | やや少ない | 70% | かなり高い | 多い | 多い |
| 中国 | やや多い | 120% | 少ない | 60% | かなり高い | 平年並 | 平年並 |
| 四国 | 並 | 100% | 少ない | 60% | 高い | 多い | 平年並 |
| 九州 | やや多い | 120% | やや少ない | 70% | かなり高い | 平年並 | 平年並 |

2024年1月18日発表

日本気象協会 tenki.jp

・飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶことも

スギの雄花は、初冬に冷え込みが厳しいと休眠打破が順調に進み、休眠から目覚めた後は、暖かいほど開花が早くなる傾向があります。この冬は気温が高めに経過しているものの寒暖差が大きく休眠打破はある程度進んでいると考えられています。

2月の気温は平年より高めに推移すると予測され、2月に入るとスギの開花が進み、東京などの早い所では2月上旬に飛散開始となる見込みです。

※飛散開始日とは、1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を2日連続して観測した最初の日

・スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬

スギ花粉の飛散がピークを迎える時期は、東京は2月下旬からでピークの期間は10日から1か月程続く見込み。春一番が吹くような、風が強く急に暖くなる日があると花粉の飛散量が一気に増えて、ピークの時期が早まることも考えられます。ピークを迎える前から、万全な花粉対策を心がけるとよいでしょう。



◆花粉症対策三本柱 ～効果的な対策のために～

個々人でできる花粉症への対処法は、1.花粉を回避すること(抗原回避) 2.出てくる症状を抑える治療法(対症療法) 3.アレルギー免疫療法(舌下免疫療法、皮下免疫療法)等があります。

1.抗原回避

マスクや眼鏡、花粉のつきにくいナイロンなど化学繊維の衣服・帽子を着用します。

2.対症療法

出てくる症状を抑えるための治療法です。花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときから開始しておくことで、症状の悪化を抑えられることが分かっています。

3.アレルギー免疫療法

花粉に触れても症状が出ないようにするための治療法です。花粉飛散シーズン後から次の飛散シーズンまでの間に開始する必要があります。アレルギー免疫療法には、「舌下免疫療法」と「皮下免疫療法」の2種類があります。

①舌下免疫療法

特徴

- ・自宅で簡単に服用できる
- ・毎日の服用が必要
- ・服用前後2時間は激しい運動や入浴、飲酒を避ける必要がある
- ・治療薬の費用(3割負担での概算)
- ・1,500円/月



②皮下免疫療法

特徴

- ・毎日の投薬は不要
- ・開始後半年間は数日～2週間毎、それ以降は1か月毎の受診を要する
- ・皮下注射の疼痛あり
- ・治療に係る費用(一例)
- ・600～2,500円/月



アレルギー免疫療法にはメリット・デメリットがあります。詳しくはこちら

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/kafunnsyou/>