



1月15日の日本気象協会の発表によると、2014年のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みのところが多く、近畿では早いところで2月20日頃になりそうです。その少し前からわずかに飛散し始めますので、抗アレルギー剤の内服は、飛散前の2月上旬に開始されることをお勧めします。

近畿の飛散量は例年よりやや多いと予想され、少なめだった昨年と比較すると1.5倍ぐらいになると思われます。花粉は体に取り込まないのが一番です。花粉をブロックするメガネやマスクなども活用し、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。また、内服薬以外にも、症状にあわせて点鼻薬や点眼薬も併用するのも良いでしょう。

