

2月の後半は、暖かくなったり真冬のように寒くなったりと、気温の変化が激しい日が続きました。春が近づいている証拠かもしれませんが、一度暖かくなった後に気温が下がると一層厳しく感じます。新年度になり、卒業・入学やお花見など、気温の上昇と共に楽しいイベントも増えるシーズンです。マスクの装着についてもいろいろな変化がありそうですが、それぞれが感染対策・体調に気を付けながら、活気のある生活を取り戻したいですね。

この季節になると、CPAPレターでは毎年のように花粉症について取り上げていますが、毎年花粉の飛散量は異なります。そこで気になるのが・・・

東海は例年の**2.5倍!**

既に飛び始めています!!



## 花粉の飛散量は、どうやって予測するのでしょうか??

花粉飛散量はその日の**気温・湿度・風**の影響など、様々な条件によって変化します。1年を通してこのような条件の変化を観察し、翌年春の花粉飛散量を予測していきます。

### 花粉のもととなる「花芽」の成長

花粉の量は、スギの雄花の『花芽』の量に比例します。この花芽の成長を観察することで、翌年春の花粉飛散量を推測することができます。

#### ポイント①

花芽は夏にできるので、夏の気象が大きく影響します。

- \* 気温が30℃を超える日が多い
- \* 雨が少なく日照時間が長い

このような条件下で花芽は多く作られるため、春の花粉は多くなると予想されます。

#### ポイント②

夏に成長した花芽は、秋に一旦休眠します。冬の寒さの刺激によって目覚め、花を咲かせる準備をしていきます。そのため冬の温度変化を観察する事で、花の咲くタイミングを推測します。

### スギ林を観察

気温変化による推測だけでは、実際の飛散状況との誤差が生じてしまいます。その誤差を無くすため、スギ林の雄花の出来具合を実際に観察し、雄花の成長を確認し、予測を修正しています。

### 毎日観測

過去の飛散量と気象条件に基づいて、翌日の飛散量を計算。さらに天気予報を加味し、花粉予報として発表されています。そのために、毎日花粉の観測・計測をおこないます。

**check**  
👉 **雨にも注意!!**

このシーズン、雨の前日には気温が高くなることが多いので、花粉飛散量が増加します。また雨上がりには、一気に花粉が飛散する事も!!

**check**  
👉 **時間帯でも変化**

日中の気温の上昇、夕方の冷え込みなどの気温変化により、空気対流が起こり、地面に落ちていた花粉が舞い上がる事もあります。

### 花粉予防には

#### CPAPのお手入れが大切!!

- ◎CPAPフィルターをキレイに保ちましょう
- ◎花粉用フィルターも有効です。ご希望の方はお声掛け下さい。
- ◎マスクやホースもこまめに洗浄を!!
- ◎内服薬や点鼻薬を上手に使用しましょう



小川

先日、息子の学校から『家族から子供へ宛てたお手紙』を書いてほしいと依頼がありました。いざ考えるとなかなか言葉が浮かばないものですね。叱る事が多いので優しい言葉を並べたつもりですが、読んでいるはずの息子からは何の反応もありません(笑) どう受け止めている事やら...

\*必ず定期受診をお願いします。未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

発行：渥美病院  
生理検査室

文責：小川