



◇春を快適に過ごすための住まいと花粉対策◇

■3月は花粉症がつかくなる季節

いよいよ春が近づき、気になるのが花粉症の季節です。毎年この時期になると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどに悩まされる方も多いことでしょう。

特に3月はスギ花粉の飛散量が増え、症状が重くなりやすい時期です。

今年の花粉は、前年夏の気温が高かった影響により、全国的に例年並みからやや多めと予想されています。飛散開始時期も例年と変わらず早い地域では、既に本格的な飛散が始まっています。外出時の対策はもちろんですが、実は見落とされがちなのが、「家屋内の中の花粉」です。

■自宅で出来る花粉症対策

まず大切なのは、花粉を家に「入れない」ことです。

外出から帰宅したら玄関先で上着を軽く払いコート類は、出来るだけ居室に持ち込まないといった工夫が効果的です。

洗濯物は花粉の多い日は室内干しにするか、花粉対策用のカバーを活用すると安心です。次に、花粉を「ためない」ことも大切です。

掃除は、花粉が舞い上がりにくい夕方から夜に行い、掃除機だけでなく水拭きを組み合わせることで、床に残った花粉をしっかりと除去出来ます。カーテンやラグも、定期的に洗濯することで花粉の蓄積を防げます。

そして花粉を「循環させない」工夫も重要です。空気清浄機を活用するほか、換気を行う際は短時間で、風の弱い時間帯を選びましょう。

室内の空気がよどまない環境をつくるのが、症状軽減につながります。

■家づくりを検討中の方へのアドバイス

これから家づくりを検討される方には、住まいの性能にもぜひ注目していただきたいポイントがあります。計画的な換気により、窓を大きく開けなくても新鮮な空気を取り入れられる住まいにし、玄関近くにコート掛けや手洗い動線を設けた間取り、室内干しがしやすいスペースの確保などは、花粉症対策としても有効です。また、気密性・断熱性の高い住宅は、外気の影響を受けにくく、室内環境を安定させやすいというメリットもあります。

花粉症は毎年やってくる季節の悩みですが、住まいの工夫次第でつらさを軽減することは可能です。「家に帰るとホッとできる」、そんな住環境が、春の暮らしをより快適にしてくれるのです。

◇ファース工法が目指す、きれいな空気の住まい◇

ファース工法の住まいは、「家の中の空気を整えること」をととても大切にしています。花粉症の原因となる花粉やホコリ、生活の中で発生する汚れた空気は、室内にとどまり続けることで不快感や体調不良につながります。

そこでファース工法では、空気をゆるやかに循環させ、常に新鮮な空気に入れ替える仕組みを取り入れています。

窓を頻繁に開けなくても、家全体で空気が流れるため、花粉の多い季節でも外気の影響を受けにくく、室内の空気環境を安定させやすいのが特長です。

また、気密性・断熱性を高めることで、すき間から花粉が入り込むのを抑え、冷暖房効率も向上します。空気がきれいで、温度差の少ない室内環境は、ご家族みんなが一年を通して快適に過ごせる住まいにつながります。

「家にいる時間が一番ラク」と感じられることです。

ファース工法は、目に見えない空気の質にも配慮し、健康で心地よい暮らしを支える住まいづくりを実践しています。

◇花粉症対策に取り入れたい飲み物・食べ物◇

花粉症に効果があると言われている飲み物・食べ物をご紹介します。

・甜茶（てんちゃ）

ポリフェノールの一種が含まれており、花粉によるムズムズ感をやわらげる働きが期待されています。砂糖を入れなくてもほんのり甘く、毎日続けやすいのも特長です。

・ヨーグルト、納豆、味噌、ぬか漬けなどの発酵食品

腸内環境を整える働きがあります。腸は免疫と深く関わっているため、毎日の食事に取り入れることで、花粉症の症状が出にくい体づくりにつながると言われています。

・青魚（サバ・イワシ・サンマなど）

青魚に含まれる EPA や DHA には、炎症を抑える働きがあるとされています。鼻や目の不快感をやわらげる効果が期待できます。

・れんこん

れんこんに含まれるポリフェノールは、アレルギー反応を抑える働きがあるとされています。

※症状の改善には個人差があります。治療中の方は医師の指示を優先してください。

花粉症対策は、外出時の対策や住まいの工夫だけでなく、毎日の食生活も大切です。空気のきれいな住まいと、体の内側から整える習慣を組み合わせることで、春の不快感を少しでも軽くすることができます。

（著・業務企画部 柳田貴志）