

[アルカディアホームニュース] 住まいのかわら版



花粉症対策編

ちょっとした工夫で症状を緩和

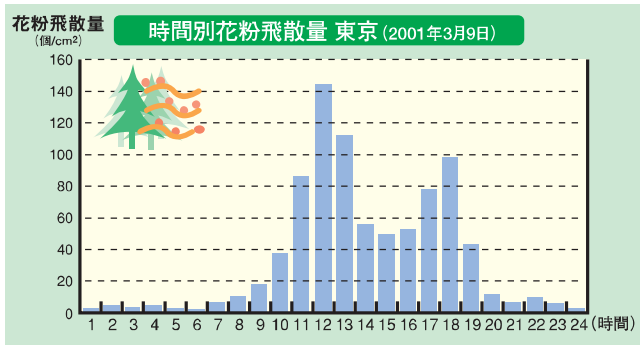
カンタンにできる 住まいの花粉症対策

今年もやって来たスギ花粉の季節…。
憂うつな季節を少しでも快適に乗り切るための、
住まいのお手入れ法をご紹介します。



花粉症は夜、悪化します。

花粉の飛散は、正午前後がピークです。しかし、日没後に2度目のピークがあることをご存知ですか。この時間は、まさに家族の帰宅時間。衣服に付いた花粉が部屋じゅうに舞い、ベッドに落ち、睡眠時に吸い込むことで、鼻水やノドの痛みが悪化します。



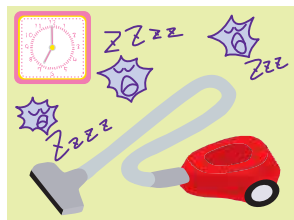
出典: (財) 気象業務支援センター・村山貴司氏調べ

症状を和らげるお掃除術。

①掃除はなるべく午前中に。

排気がきれいな高性能の掃除機だとより効果的です

午前10時ごろまでは花粉が大量に飛散することはありません。朝は湿度が高く、花粉も床に落ちたまま舞い上がらないので、掃除するには最適です。



③朝・夜5分間のベッドメイクを!

■朝のベッドメイク

寝具全体に大きめのシーツをもう一枚掛け、花粉からベッドをカバーします。

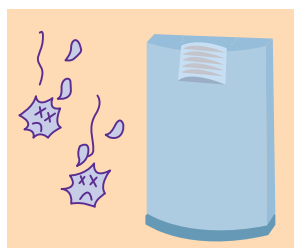
■夜のベッドメイク

加湿器を湿度60%くらいにセット。朝かけたカバーは、そっとはずして洗濯機へ。



②湿度をあげて花粉を落とす!

加湿器を使って花粉に湿気を含ませ、床に落とすことで、効率よく花粉を除去できます。加湿器がない場合は、軽くしぼったタオルをハンガーにかけましょう。



花粉対策に一石二鳥。洗濯物の室内干し。

濡れた洗濯物に付いた花粉は、乾いた後にはたいても2割ほどしか落ちません。花粉の季節は室内干しをおすすめします。屋外に飛ぶ花粉の付着を防ぎ、室内の湿度も適度に保ちます。室内干し用の洗剤を使い、しっかり脱水すればニオイも防げます。どうしても日光に当てたい場合は、室内で乾かした後にしましょう。

ほんの少しの手間で、室内の花粉量を減らせます。 本紙を参考に、少しでもつらい症状が和らぎますように…。

くらしを快適にする住まいのリフォームのご相談は弊社までどうぞ。

【発行】 アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007
埼玉県志木市柏町4-5-1
フリーコール：0800-888-6522