

# MitsuiSougou通信

## 花粉症に負けない生活術

たて続けに出るくしゃみ、止まらない鼻水、そしてイライラする目のかゆみ。日本で花粉症に悩む人が増えています。そんな人にとって、毎年この時期は最もゆううつな季節。何をしても同じ、などとあきらめず、前向きな気持ちでシーズンを乗り切りたいもの。そこで今回は、つらい症状をやわらげる効果的な予防策や日常対策をご紹介します。

### 花粉症はどうしてなるの？

- 花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- 花粉が体内に入るとからだを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。
- 個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。
- まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

### 花粉はいつ多くなるの？

- 花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- 昼前後と夕方によく飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。  
① 晴れて、気温が高い日 ② 空気が乾燥して、風が強い日 ③ 雨上がりの翌日

### どうすれば花粉症を予防できるの？

#### 1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。
  - 花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。
- 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう。
  - まだ発症していない人も、テレワークを活用するなど、予防行動をとりましょう。
  - 花粉症を予防するためには、職場の理解や支援が望まれます。

#### 2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。
  - ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
  - からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。
  - 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
  - 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
  - 24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

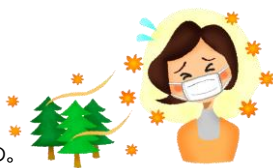
## 2026春 花粉の飛散傾向

2026年春の花粉飛散量は、西日本では例年並みの所が多いでしょう。一方、東日本と北日本では例年より多く、非常に多い所もある見込みです。

2025年夏は、全国的に高温・多照で、雄花が形成されやすい気象条件となりました。一方、2025年春（前シーズン）の花粉飛散量は、西日本では例年より多く、東日本と北日本では少ない傾向でした。

飛散量が多い翌年は雄花の形成が抑えられるため、2026年春の花粉飛散量は前シーズンと比べ、西日本では広い範囲で減少するでしょう。東日本と北日本は前シーズンより多く、非常に多い所もある見込みです。

参考：日本気象協会HP、環境省HP、厚生労働省HP



## 安全運転アドバイス



安全な運転を継続していくためには、自分の運転を振り返り、交通ルールを守っているか、安全運転の基本を実践しているかなどをチェックすることが大切です。そこで今回は自分の運転を振り返り、今後の安全運転をより一層推進するためのステップとなるチェックポイントを挙げました。

### 《一時停止の義務がある場所では、確実に停止していますか？》

毎年、車両相互の死亡事故で最も多いのは「出会い頭衝突」です。そのなかには見通しの悪い場所での一時停止不履行による事故がかなり含まれていると考えられるため、一時停止が義務づけられている場所では、確実に停止して左右の安全確認をしましょう。また、一時停止が義務づけられていない場所でも、信号機のない左右の見通しの悪い交差点では、徐行が義務づけられているため、その点も忘れないようにしましょう。

### 《狭い道路で対向車とすれ違うときは、相手に道を譲っていますか？》

狭い道路で対向車と接近し、そのまま進行すると接触するおそれがあるときは、相手のほうが止まるだろうとは考えず、自分のほうから左に寄って停止し相手を先に行かせるようにしましょう。ただし、左に寄るときには道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないか、後方から自転車や歩行者が接近していないかなどをよく確認しましょう。

### 《少しでも酒気を帯びていたら運転しないことを徹底していますか？》

飲酒運転は危険で悪質な犯罪行為であり、いかなる理由があろうと許されるものではありません。一滴でもお酒を飲んだときは車を運転してはなりません。特に年末年始は普段に比べてお酒を飲む機会が増えるため、自分が飲酒運転をしないというだけでなく、周囲に飲酒運転をするおそれのある人がいるときは必ず制止する、車で訪問してきた人には酒類を提供しないことも徹底する必要があります。



**iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことで!**

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

**三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください!**



資料請求はこちら

## ◆おいしいレシピ◆ ～鶏すき焼き～

### 【材料】2人分

- ・鶏もも肉 1枚 ・焼き豆腐 200g ・しらたき100g ・白菜 4枚
- ・長ねぎ 1本 ・春菊 1/2束
- <A> ・しょうゆ、みりん 各大さじ4 ・砂糖 大さじ3
- ・サラダ油、卵 各適量

### 【作り方】

1. 鶏肉はタテ半分に切り、2cm厚さのそぎ切りにする。
  2. 焼き豆腐は一口大に切る。しらたきは食べやすく切り、下ゆでして水気をきる。白菜はザク切りに、長ねぎは2cm厚さの斜め切りにして、春菊は食べやすく切る。
  3. 鍋に油を熱し、1)の半量を入れて、色づくように全体を焼く。合わせておいたAの1/4量を加えて煮からめ、鶏肉を端に寄せて2)の適量を彩りよく入れ、Aを少量足して煮る。
  4. 途中でAのタレと具材を加えながら、煮えたものから溶き卵につけていただく。
- ☆少ない煮汁で野菜の水分を出しながら煮るのが美味しく作るポイントです。

