

- 春に注意が必要な5つの「K」とは
- ① 乾燥 (Kansou)
 - ② 花粉 (Kafun)
 - ③ 強風 (Kyoufun)
 - ④ 寒暖差 (Kandansa)
 - ⑤ 黄砂 (Kousa)

【① 乾燥】
フーン現象の影響で記録的な低湿度に。

4月から5月は一年の中で一番低い湿度が出現しやすく、30%を下回る日も珍しくありません。2005年4月には、岐阜県高山市で日本国内の観測史上最も低い湿度である0%を記録したことがあります。このように極めて低い湿度になる時は、山を吹き降りた風が乾いた熱風となるフーン現象が発生する場合があります。体調不良や火災の原因になることもあります。

《対策》
人間の健康に快適な湿度環境は50%前後です。40%を下回ると、喉などの粘膜のバリア機能が低下しやすくなり、体の様々な部分に強い乾燥を感じる人が増加する傾向があります。喉やお肌だけでなく、眼、髪の毛、指先なども保湿ケアが必要になります。保湿クリームを使用したり、お部屋には加湿器を。

【② 花粉】
花粉の飛散量は晴れて暖かな日だけでなく、雨の日の翌日や風が強い日にも多くなります。一日の中では、気温が上がって飛びやすくなる(昼前後)、気温が下がって上空の花粉が落ちてくる夕方頃(日没前後)に多く飛散します。



《対策》
花粉症予防の三大原則は、①花粉を吸わない、②花粉に触れない、③花粉を持ち込まないの3つです。室内に持ち込まないように服についた花粉をよく払ってから家に入ることや帰宅後は早く洗顔や入浴して、顔や体・髪などに付着した花粉を洗い流すことがおすすめです。

【③ 強風】
春是一年の中で風速10m/s以上の強風日数が4月をピークに最も多い季節です。春に風の強い日が多くなるのは、発達した低気圧の通過が多いこと、日ごしの強まりによって、空気の対流が活発になるためです。

《対策》
風の強い日は気圧や気温、湿度などのアップダウンが大きく、花粉も飛びやすくなり、体調管理の要注意日。山越えで乾燥した強風をもたらすフーン現象が発生すると、頭痛などの不調が起りやすいため、なるべく不要・不急な外出は控えるようにしましょう。

【④ 寒暖差】
4月是一年の中で寒暖差が最大となります。春の晴れた日は、朝はヒンヤリ・日中はポカポカと一日の気温差が大きくなります。また、季節先取りの陽気の後には、冬に逆戻りしたような寒気が入って、急激に寒くなるのが大型連休頃まではよくあります。気温差(特に7度以上)が大きいと、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、「寒暖差疲労」が起きて、体調不良の原因になることがあります。

《対策》
洗濯物の外干しや洗車を控え、濃度が高い時は出来るだけ窓を開けないように。外出時は、マスク着用し、帰宅後は早めに入浴や洗顔をして、黄砂を洗い流しましょう。

《対策》
日頃から気温予想をこまめにチェックし、服装の調整や体調管理に注意しましょう。頭痛するオリジナルの寒暖差指数やピンポイント気温予想もぜひ活用ください。

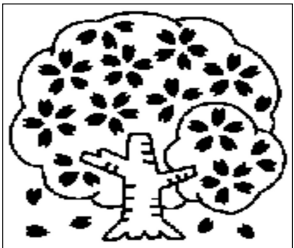
【⑤ 黄砂】

黄砂とは、東アジアの砂漠域(ゴビ砂漠、タクラマカン砂漠など)や黄土地帯から強風により吹き上げられた多量の砂やちりが、上空の風によって運ばれ、大気中に浮遊する現象。日本では4月をピークに春に多く、空が黄色っぽく煙ることがあります。ぜんそくなど呼吸器系疾患を悪化させることがあり、注意が必要です。

《対策》
洗濯物の外干しや洗車を控え、濃度が高い時は出来るだけ窓を開けないように。外出時は、マスク着用し、帰宅後は早めに入浴や洗顔をして、黄砂を洗い流しましょう。

新生活スタート

新しい生活がスタートする季節です。張り切りすぎて疲れないようにするために、まずは余裕をもつて準備しておきましょう。生活リズムをつかむまでは大変ですが、無理に予定を詰め込まず、食事と睡眠をしっかり取り



お引越しや、通勤のために新しく車を購入された方、保険の変更手続きはお済みですか？まだだという方はお早目にご連絡ください。また、新たに車を運転する方へ「つながるドラレコ」がおすすめです。ご相談ください。

結露。いざというとき、助けてくれるつながるドラレコ

.Driving!

新住スタイルが広がる「つながるドラレコ」は、結露するお部屋でなく、お部屋の湿度や空気質を、最新の気象データと連携してお知らせします。

- 1 つながるドラレコは、かけつける! ちんちんの時の事故対応サポート
- 2 つながるドラレコは、見守る! 運転中のサポート機能
- 3 つながるドラレコは、分析する! 運転力をデータで見える化