

「アレルギー洗浄」に関する研究報告



つらい花粉症、それは体からのシグナル。

体はクシャミを連発し 花粉を体外に排除しようとする。
さらに、強力な鼻水バリアを構築して花粉の体内進入を防ぐ。

この生体防御反応はつまり、
体が「花粉の過剰摂取は有害だ」と暗に訴えている証左に他ならない。

その自分自身の声に耳を傾けず、薬によって花粉を体内に蓄積し続ける行為。
それは、本当に正しい選択なのだろうか。

自己免疫機能に寄り添い アシストする、新しい花粉症との向き合い方。

アレルギー洗浄という専用ブラシで鼻孔内を洗う新しい習慣が
Standardとなる時代がはじまろうとしている。

はじめに

「花粉症は鼻粘膜に花粉が付くことによって発症する。」

当たり前の話である。

だとしたら、

「鼻粘膜に付着した花粉を一粒残さず洗い落とすことが出来れば、花粉症は直ちに改善に向かう」
とも言い換えられる。

この逆問題による仮説は、後に報告する治験により証明され、同時に次の事実も明らかになった。

事実① 洗浄力の高い専用ブラシで鼻孔を丁寧に洗えば、花粉症は直ちに改善に向かう。

事実② アレルギーの反応部位は下甲介ではなく、手前の鼻孔側にあった。

浦長瀬 昌宏医師は 著書「耳鼻科の名医が教える最高の治し方大全」の中で、
「アレルギーが鼻の中に入ったり、体に付着したりしたときには、アレルギーをきちんと洗い流せば 鼻水や鼻つまりなどの症状はかなり楽になります」と結論づけている。

そして不思議なことに、

アレルギー洗浄後、花粉症が長時間に渡り再発しないことが度々起こった。

しかし、その再発抑制効果にはムラがあり、メカニズムの解明は長年に渡り、
乗り越えることが出来ない大きな障壁であった。

しかし、専用ブラシの開発により、大きな進展があった。

短時間で安定した効果を得られるようになったことで、より緻密で明白に、検証が出来るようになったからだ。

「遅発相反応とアレルギー洗浄の密接な関係性の発見」

ブレークスルーが起きたのだ。

謎の解明である。

花粉症には遅発相反応という厄介な性質があり、この厄介な性質を逆手に利用すれば、

花粉症は簡単にコントロール出来るようになった。

事実③ 遅発相反応のリズムを先回りして、予防的にアレルギー洗浄をすれば

花粉症は簡単にコントロールできる。

花粉症の人には興味深い新事実がこの論説文には書かれている。

薬はもう要らない。

それでは花粉症の世界を一緒に紐解いていきましょう。

目次

重要事項解説

【メカニズム】

【正しい洗い方】

詳しく解説

1【アレルギー洗浄の基本原理】

2【アレルギー洗浄の意義】

3【予防的アレルギー洗浄】

4【花粉症と解決策】

5【花粉症のやっかいな特性】

6【アレルギー性鼻炎のコップ】

7【アレルギー洗浄 実施の目安】

8【薬との併用は可能】

9【マスクとの併用は理論上可能】

10【結論】

11【終わりに】

12【2021年アレルギー洗浄 記録の考察】

別冊

13【2021年花粉飛散量とアレルギー洗浄効果の記録】

出典：環境省ホームページ (<https://kafun.env.go.jp/>)

【重要事項解説】

【アレルギー洗浄のメカニズム】

<クシャミは高圧洗浄機>

アレルギー反応による鼻水には、(IgA という)粘度が高い分泌成分がふくまれており、細菌などの付着を強力に防ぐ性質があります。粘性の鼻水は身体に備わった強力な生体防御マスクであり、有害異物から体を守る生体システムだったのです。

生命の機能としては尊いアレルギー反応ですが、症状は大変つらく、とても許容できるものではありません。それではどうすればよいでしょうか。

<アレルギー洗浄の基本原理>

花粉症は花粉がなければ発症しません。当たり前の話です。これは即ち、「鼻粘膜に付着した花粉をすっきり洗い落とせば、花粉症は治まる」とも言いかえることができます。

<花粉症の特性1 粘性鼻水>

花粉は鼻粘膜に付着し、粘性の鼻水によって更に牢固に粘着します。そして、花粉が鼻粘膜に着いている限り、アレルギー反応は継続します。花粉症の方は経験があるかと思いますが、粘着した花粉の素手による洗浄は困難であり、現実的ではありません。液体に依る濯ぎ洗いでも同じなのです。

専用ブラシによる高次元の洗浄力により、花粉を鼻水諸共ごっそりと洗い落とし、StandardBrush によるアレルギー洗浄は 120 秒でこの課題を解決します。

<花粉症の特性2 猶予期間の創造>

身体は花粉が少量なら、粘液繊毛輸送機能により有害異物を自力で排泄処理することができます。しかし、花粉量はその処理能力を超えてくると花粉症の症状が出現します。

花粉の許容量(コップ)の大きさは人によってバラバラですが、そのコップが花粉で一杯になり、溢れるとアレルギーを発症します。即ち、「花粉のコップを空にできればアレルギーの発生まで猶予期間が生まれる」ことになるのです。これがアレルギーのコップ理論です。

アレルギー洗浄を実施すると花粉のコップを空にすることが出来ます。そして、再度コップが溢れる迄、花粉症は発生しません。アレルギー洗浄は遅発相反応の理論をもってアレルギー発生まで約 6 時間の猶予期間を創ります。(花粉の飛散量により 24 時間以上効果が持続する場合もある。)

<花粉症の特性3 遅発相反応>

花粉症には即時相反応と遅発相反応というものがあります。前者は花粉付着後 0~30 分後にアレルギー反応が起こるものに対して、後者は 6~10 時間後とされています。

「予防的アレルギー洗浄」の概念は遅発相反応理論に基づいており、6 時間おきにアレルギー洗浄をすることによって常に花粉症のコップを空にし続けます。定期的、予防的にアレルギー洗浄をすることが効果を最大限に高める重要な要素なのです。これによって、花粉症を忘れて生活出来る治療が確認されています。

<アレルギー洗浄>

アレルギー洗浄はこれらの理論と特性を利用して、できるだけ自然な形で、アレルギー反応をコントロールしようとするものです。

【正しい洗い方】

0 鼻の奥行方向を3分割に考えます。 鼻の入口、中央、奥(鼻甲介入り口)。

1 「本洗い」

入口だけを丁寧に洗います。

ブラシを回転させながら、鼻の壁面を2周720°、隈なく ブラシを当てて洗います。

牢固に粘着している花粉を 一片も取りこぼさずに「こそげ落とす」感覚で洗ってください。

そしてブラシを丁寧に洗います。

入口 720° → ブラシを洗う。 (やさしく押し当てる)

中央 720° → ブラシを洗う。 (軽く当てる)

奥 720° → ブラシを洗う。 (やさしく、やさしく)

2 ここで、「鼻をかむ」と たいへん効果的です。

3 「仕上げ洗い」

今度は奥から手前に向けて洗っていきます。(今回は簡単1周360°洗いで大丈夫です。)

奥 360° → ブラシ洗う

中央 360° → ブラシ洗う

入口 360° → ブラシ洗う

注1 鼻には凹凸があり、洗い残し易いので、しっかりと鼻の形状を感じながら隈なく洗ってください。

注2 鼻の奥(鼻甲介入り口)とは、ブラシを鼻孔に優しく挿入して、手前から2センチくらいのところでブラシがトント突き当たる部位です。

(それ以上奥を洗う必要はありません。無理にブラシを差し込むと怪我の恐れがあります。)

注3 この洗い方は念入り「2分洗い」のやり方です。

(簡易「60秒洗い」は3項だけ、実施してください。)

注4 洗浄する部位は毛細血管の集中する粘膜部位です。

強くこすりすぎると出血の原因となったり、粘膜を傷つけることになるので注意が必要です。

注5 歯磨きの際、口の濯ぎを何度も重ねていますか？

口内に食べかすが残った状態でいくら歯を磨いても、ゴミ箱を引っ掻き回しているようなものです。

アレルギー洗浄も同じです。ブラシを何度も洗うことによって、鼻孔内を清潔にします。



【詳しく解説】

＜アレルギー洗浄の基本原理解＞

花粉症とは、花粉が鼻粘膜に付着することによって起きる(くしゃみや鼻水などの)アレルギー反応です。これは即ち、「鼻粘膜に付着した花粉を完全に除去できれば、花粉症は治まる」と言い換えることができます。アレルギーの原因物質が無くなるので当たり前ですが、症状は直ちに改善に向かいます。これがアレルギー洗浄の基本原理解です。

＜アレルギー洗浄の意義＞

例えば、皆さんは毎日歯を磨きます。虫歯の原因となる歯垢を取り除くためです。それでも虫歯になってしまった時に 初めて病院に行き、治療を行います。歯も磨かず、治療もせず、痛み止めの薬をいきなり服用する人はいません。

鼻の中も同じです。アレルギーの花粉を、鼻孔内に付着させたまま、薬を飲んでも根本的な解決にはなりません。薬によって、花粉は **IgA** 鼻水バリアを解かれた状態で体内に蓄積され続けます。果たして花粉を体内に蓄積し続けることにリスクはないのでしょうか？ そもそも、薬は本当に安全なのでしょうか？

原因となる花粉をスッキリと取り除けたなら、体に負荷がなく、それが最善策だとは思わないでしょうか？

塩に致死量があることは周知の事実ですが、水にも致死量があります。米にだって糖分があるので致死量があります。どんなものでも、体にとってはほどほどが良いのです。まして、体から有害認定をされている花粉を摂り過ぎること、危険だとは思わないでしょうか。

＜予防的アレルギー洗浄＞

マスクや薬で花粉症シーズンをしのいできたという人。まずは、鼻水が出た時だけアレルギー洗浄をやってみてください。この方法だと約30%の有効率で花粉症を抑制できます。具体的に言えば、アレルギーは反応し続け、くしゃみや鼻水は減少する程度の有効性です。そうはいつでも大分楽にはなる筈です。

6時間後の第二回目のアレルギー洗浄はテニスで言うところの「アドバンテージ」です。有効率は約60%。

更に6時間後の3回目からアレルギー洗浄は効力を発揮します。そして花粉症を忘れることが出来る筈です。

アレルギー洗浄の有効率を發揮させる為には、「予防的アレルギー洗浄」を継続する必要があります。これにより、「**遅発相反応**の耐性」を初めて獲得できるのです。あとは、花粉飛散量が非常に多くて、鼻水が出た時だけ、(**即時相反応**を止める為に)簡易60秒洗浄をすればよいのです。花粉量が極端に多くて、日に6回もアレルギー洗浄をするような異常日は年に僅か2~3日の筈です。通常は日に2~4回の予防的アレルギー洗浄で十分に花粉症の対策が出来るのです。

きっちり(@6時間)定刻通りに予防的アレルギー洗浄が出来なくても、ペースを意識して近づければ、かなりの効果が期待できます。遅発相反応の時間は6~10時間といわれていますが、私の経験則から言えばそれは当日の花粉量によります。花粉量が極端に少なければ24時間以上反応を抑えることが出来ますし、極端に多い日はそれが6時間になります。花粉症のコップ理論はここにもあて嵌まります。ですのでアレルギー洗浄を実施した後に、気密性の高い**N95マスク**などで花粉を一切遮断できれば、永久に花粉症は予防できます。

まずは、自分が出来るペースでアレルギー洗浄をやってみてください。朝と就寝前の2回のアレルギー洗浄を継続するだけでも、格段に花粉症は楽になる筈です。人によっては、それだけで花粉症の時期を乗り越えられるかも知れません。

【花粉症と解決策】

<体の防御反応その1>

鼻には本来、外からの異物を取り除く仕組みが備わっています。鼻腔内に付着した異物は粘液と繊毛運動によって消化管に排泄されます。これを粘液繊毛輸送機能と呼びます。

<体の防御反応その2>

花粉など、特に体が有害と判断した異物に対しては、クシャミや鼻水をだして、体はその異物がそれ以上、体内に入り込まないように免疫反応を示します。そしてこの分泌液には IgA という強力に細菌などの付着を防ぐ働きがあり、故に鼻水は粘度が高くなっています。

体は「花粉は有害！体内に入れないで！！」と暗に明示して、クシャミを連発し、花粉を体外に排出しようとしています。加えて、粘性鼻水を猛烈に出し、花粉を鼻から体内進入させないように強力なバリアを張ります。要するにクシャミは高圧洗浄機であり、鼻水はマスクという訳です。これを特異的生体防御機能と呼びます。

しかしながら、クシャミや鼻水地獄は人にとってとても辛いことであり、到底許容できるものではありません。それでは、どうすれば良いのでしょうか。

<解1>

薬があります。強力に鼻水を止める方法です。しかしながら、安楽と引き換えに有毒な花粉を体内に取り込み続けることは果たして正しいことなのでしょうか。そもそも、その薬自体の体内への蓄積は全くの無害なのでしょうか。

<解2>

医学的な治療法もあります。

「舌禍免疫療法」はそもそもスギとダニのアレルギーにしか対応していません。毎日2分間舌下にアレルゲンを忍ばせ続け、3年継続すると7割に症状の改善がみられると言われています。残りの3割の人々は実に気の毒な不確かな話です。しかも、効能は10年と言われています。

「レーザー治療」は下甲介粘膜を焼き、変性させて反応を鈍くするというものです。1ヵ月近くかさぶたに悩まされる人も居ると聞きますし、1~3年毎にその手術を繰り返さねばなりません。こちら有効率は7割と言います。残りの3割の人は単に火傷を負ったことになってしまいます。

どちらにしても、体が有害と判断した花粉は体内に蓄積され続けることになるのです。

<解3>

定期的に花粉のお掃除(鼻孔の洗浄)をしてあげれば良いのです。アレルゲン洗浄は、体に負荷が少ない自然な行為であり、体の生体防御反応をアシストするものです。アレルゲン洗浄を定期的に行えば、体は鼻水を止めてくれます。「安全」を暗に明示しているのでしょうか。体は実に正直に「有害・無害」を判断します。

【花粉症のやっかいな特性】

<特性1 IgA>

鼻水は細菌などの付着を防ぐ為に非常に粘度が高く(IgA)になっており、故に花粉は鼻孔内で強力な粘着状態にあります。要するに、花粉は鼻孔内に牢固にこびり付いてしまい、液体に依る濯ぎ洗い、素手に依る擦り洗いでは容易に落とすことが出来ないのです。専用のブラシが必要となるのです。

<特性1-2 洗浄部位>

アレルギー洗浄では、アレルギー反応を引き起こす部位は鼻の中では一番手前の鼻孔内に在ると考えます。医学的な原因部分は下甲介ですから、私の治験による結論とは違います。

IgA粘性鼻水により、素手による濯ぎ洗いでは花粉は落とせないが故に、長年誤解されてきたのではないかとStandardBrushは考察します。圧倒的な洗浄力を実現したStandardBrushによるアレルギー洗浄の有効性はそれを裏付け、証明します。

<特性2 遅発相反応>

花粉症には即時相反応と遅発相反応という2つの反応があり、これを理解しないとアレルギー洗浄は成り立ちません。即時相反応は花粉が鼻孔内に付着してから、数分から数十分後にアレルギー反応が起きるといふものに対して、遅発相反応はそれが6~10時間とされています。

だとすると、6時間(遅発相反応)ごとにアレルギー洗浄をすれば、花粉症を忘れることが出来る筈です。花粉量が「非常に多い日」は、鼻水が出た時(即時相反応)だけ追加して、アレルギー洗浄をすれば30分以内には楽になれるということになります。遅発相反応をコントロールすること、即ち、定期的な「予防的アレルギー洗浄」を実施することがアレルギー洗浄を成功させる重要な鍵なのです。

<特性2-2 遅発相反応とコップ理論>

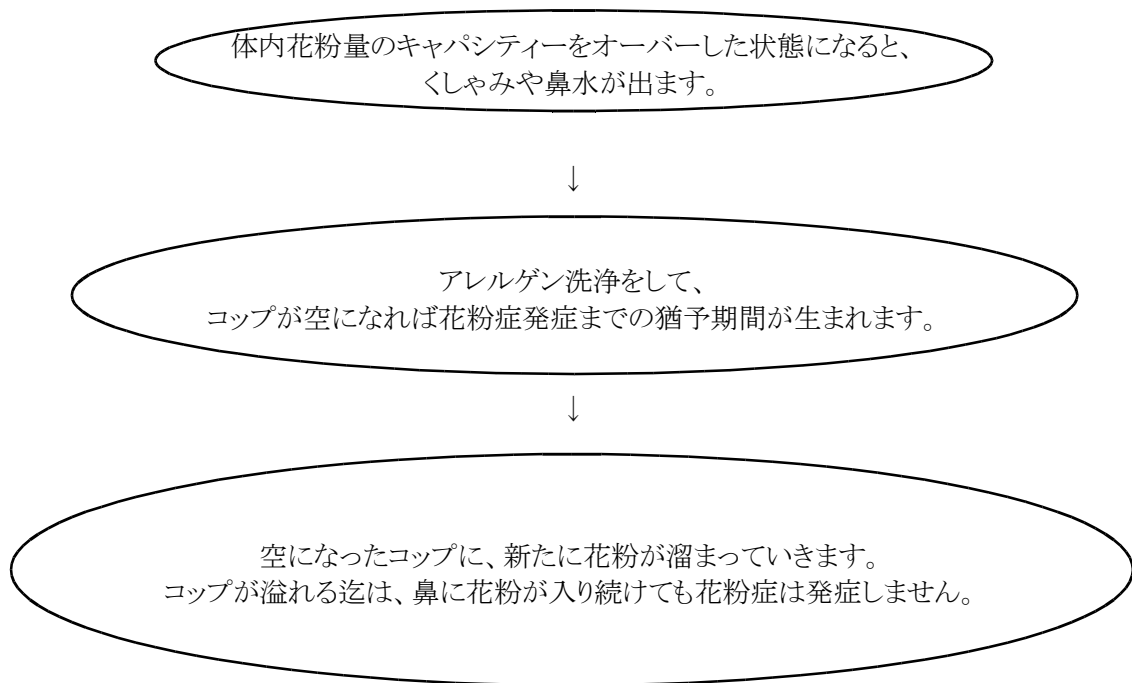
即時相反応と遅発相反応の理論には花粉症のコップ理論が当て嵌まります。私の即時相反応のコップ容積は常時30分程度で、殆んど誤差はありません。それに対して、遅発相反応のコップ容積は6~24時間以上と幅があります。当日の花粉量により遅発相反応の時間は異なり、花粉量が極端に少なければ予防的アレルギー洗浄後、24時間以上アレルギー反応を抑えることが出来ます。

【アレルギー性鼻炎のコップ】

論理的に考えると、アレルギー洗浄後、新たな花粉が鼻に付いた時点で再度花粉症が発症することになります。しかし、6時間毎のアレルギー洗浄を3回繰り返すことによって、予防的な抵抗力が出現します。(遅発相反応 耐性の獲得) 要するに、アレルギーのコップが空になった訳です。

その後、予防的アレルギー洗浄をすると、花粉症発症までの猶予期間が都度、出現します。要するに空っぽになったバケツに花粉が少しずつ蓄積され、バケツから花粉がこぼれる迄は花粉症を抑えられるということです。その猶予時間は当日の花粉量にも依りますが、4~24時間以上という実績があるのです。(この4時間という数字は即時相反応です。)

(注) 洗浄後 30分は鼻がぐずつきます。これをニュートラル期間と呼びます。



<睡眠中のアレルギー洗浄>

睡眠中の自律神経は副交感神経優位の状態だが、起床時には交感神経側に切り替わることに伴い、一時的に自律神経のバランスが大きく乱れ、花粉症症状が過敏になることがモーニングアタックの主要因と考えられている。

睡眠時間が10時間程度の人は予防的アレルギー洗浄の理想のペースからは大きくずれてしまう訳だが、夜間における花粉飛散量は比較的少なく、副交感神経の優位性などの要因から、睡眠時間が長いからといってアレルギー洗浄のリズムは大きく左右されにくいという報告がある。

【アレルギー洗浄 実施の目安】

<花粉予報による、「アレルギー洗浄」実施の目安>

花粉予報で花粉量が

「少ない日	★」のアレルギー洗浄は1日2回	(朝・就寝前)
「やや多い日	★★」のアレルギー洗浄は1日3回	(朝・昼・就寝前)
「多い日	★★★」のアレルギー洗浄は1日4回	(朝・昼・夕・就寝前)
「非常に多い日	★★★★」のアレルギー洗浄は1日4回	(朝・昼・夕・就寝前)

上記の回数で「予防的アレルギー洗浄」を実施していれば、花粉症であることを忘れられる筈です。

1日中、薬もマスクも不要です。

- ・ 朝と就寝前は「アレルギー2分洗浄」、それ以外は「60秒洗浄」を実施して下さい。
- ・ 1日に6回アレルギー洗浄を要する異常日は年に2日ほど在ります。
- ・ 1日に5回アレルギー洗浄を要する日は年に10日ほど在ります。
- ・ アレルギー洗浄を実施すると直後30分間は鼻がぐずつきます。

【薬との併用は可能】

アレルギー洗浄には薬と同レベルの効果がありますが、それには6時間ごとの予防洗浄が必要です。しかしながら、人前で鼻を洗うのに抵抗がある人も当然居るでしょう。そこで、薬との併用も考えておく必要があります。

薬は即効性のある処方薬がお薦めです。市販薬の中には安全面を優先する為に薬の濃度を抑えているものもあります。薬の血中濃度が薄いと効果が出ない為、2日前からその薬を定期的に飲み続けると、初めて効果を発揮するのです。

強い成分で即効性がなければ、アレルギー洗浄との併用は全く意味の無いものになります。どちらも中途半端になってはいけません。

アレルギー洗浄と薬の併用は可能です。正しい組み合わせのルールを知れば、薬の摂取量を必要最小限に抑えることが可能です。そして、一日中花粉症を忘れることが出来るでしょう。但し、次に説明する内容は理論であり、実証実験は数回程度しかありません。

1日3回服用するタイプの薬でのシミュレーション

<ケース1> 花粉量が「少ない日★」を想定

朝6時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

外出中、ポケットに薬を忍ばせておくと、アレルゲン洗浄が効いており、薬を服用することはない。

夜19時に帰宅、アレルゲン洗浄が効いており、薬を服用することはない。

就寝前23時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

→これだと、薬がなくてもアレルゲン洗浄の効果は十分に発揮されるでしょう。

<ケース2> 花粉量が「多い日★★~非常に多い★★★★」を想定

朝6時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

昼11時に外出先で薬を服用する。

夕方17時に外出先で薬を服用する。

夜19時に帰宅。直ちにアレルゲン(60秒)洗浄をする。

就寝前23時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

→これだと、薬が効いている時間帯とアレルゲン洗浄が効いている時間帯のバランスがとれており、1日中マスクなしで過ごせるでしょう。

<ケース3> 花粉量が最大「非常に多い日★★★★」を想定

朝6時に外出前にアレルゲン(2分)洗浄をする。

昼12時に外出先でアレルゲン(60秒)洗浄をする。

夕方18時に外出先でアレルゲン(60秒)洗浄をする。

就寝前23時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

→これだと、1日中マスクと薬は必要ないでしょう。もし鼻がムズムズしたときには、適宜、即時相反応予防として、アレルゲン(60秒)洗浄を早めに実施してください。

【マスクとの併用は理論的には可能】

気密性の高いマスクで花粉を完全に排除出来れば、花粉症は永遠に発症しません。

* 簡易マスクは隙間が多く、併用には不向きとされます。推奨商品はN95マスクです。

私はアレルゲン洗浄をするようになってからマスクを着けたことがありません。薬も実証検査の為、数回服用したことがある程度です。アレルゲン洗浄中はマスクや薬を併用する必要はありません。

<ケース4> 花粉量が「やや多い日★★★」を想定

朝6時にアレルゲン(2分)洗浄をして、気密性の高いN95マスクを着用して外出する。

(外出先での花粉被曝量が少なければ遅発相反応の発生時間を延長できる。)

帰宅後19時にアレルゲン(60秒)洗浄をしてマスクを外す。

就寝前23時にアレルゲン(2分)洗浄をする。

→これだと、帰宅後はマスクを外すことが出来るでしょう。そして一日中、鼻呼吸ができる筈です。薬は必要ありません。

【結論】

アレルギー洗浄を成功させる為に 成すべき3項

- ①正しい方法でアレルギー洗浄をすれば、花粉症はコントロールでき、薬は必要なくなる。
- ②アレルギーの症状が現われる前に、アレルギー洗浄を6時間毎を意識して予防的に実施すると最大効果を得られる。
- ③尚、鼻がムズムズする場合は花粉飛散量が極端に多い異常日であり、(即時相反応の対策として)簡易60秒洗浄を実施すると症状は直ちに改善に向かう。

(注意)洗浄後の30分間は、必ず、鼻がぐずつきますが、その後は花粉症であったことさえ忘れるくらいに安定します。

<終わりに>

花粉は無害であり、花粉症は免疫の異常反応と言われてますが、本当にそう言い切れるものでしょうか。

落雷喘息で死亡する事例に限らず、花粉の蓄積と癌、または他の病気との関係性に関する研究は果たして尽くされて来たのでしょうか。体の拒絶反応を無視して、花粉の無害認定をすることは正しいことなのでしょうか。

自分自身の健康に責任をもって体調を管理し、病気の予防を積極的に行う。
それでもなお「無理そうだ」と思ったときに初めて医療の力を借りてつらい時期を乗り越える。
そんな思想がスタンダードになれば、世の中はもっと安全で健康的になる。
StandardBrushが皆さんの健康を守る一助になればと切に願います。

＜2021年3月10日から4月8日までのアレルギー洗浄実施の記録及び効果のまとめ＞
別紙 Excel の記録を要約及び考察した内容を下記に記す。

3/10から3/18までは予防的アレルギー洗浄の概念すらなく、即時相反応の対処としてアレルギー洗浄を実施していた。要するにアレルギー反応後に都度、鼻を洗うということだ。その結果、アレルギー洗浄を実施するも遅発相反応耐性が確立されておらず、1時間に何回もアレルギー洗浄を実施するような日も多くあった。常にティッシュペーパーはポケットに突っ込んでおくといった対策が必要であった。花粉症はかなり軽減されていたけれど、完全なコントロールは出来ていないと感じていた。しかしながら、アレルギー洗浄により、効果があることには疑いの余地はなかった。

3/19より、予防的アレルギー洗浄を実施するようになる。当時、遅発相反応の原理は知らなかったが、自分の過去のデータを紐解くことにより、漠然とそんな要素がありそうだと考えるようになったからだ。そして、予防的にアレルギー洗浄をするようになる。その結果、大きな効果を得ることになった。

その後、上述に関する検索を続け、遅発相反応反応という言葉に辿り着く。そこで漠然であった断片的な考えが繋がり、複雑に絡み合った糸は紐解かれ、そして全てが腑に落ちた。遅発相反応耐性を得た時は花粉症は無かったかのようにコントロールすることが出来るようになった。まるで全てが嘘のように感じた。もしかすると自分は花粉症でなくなってしまったのではないかと思い、焦り、途中、アレルギー洗浄をやめて様子を見たりして、実証を重ねた。

結論として、予防的アレルギー洗浄をすれば花粉症は完全にコントロールできて忘れることが出来ることが分かった。但し、洗浄後の30分間はそれまではアレルギー反応が全くなくても、アレルギー反応をしめした。感覚的には副交感神経から交感神経に切り替わったかのような時間帯だ。しかしながらその後は、嘘のように、(当日の花粉量にもよるが)平均して6時間は花粉症を忘れるくらいの効果が継続することが分かった。花粉量が少なければ効果は24時間以上続いた。

年月日	時刻	観測局	花粉飛散量(個/m ³)	観測局	花粉飛散量(個/m ³)	洗浄回数	合計回	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い
猫の看病により、3/9以前のデータは無し											
20210310	am 1	横浜市中区	8	平塚市	4						
	2		8		8						
	3		16		20						
	4		20		53						
	5		45		36						
	6		36		36						
	7		36		53						
	8		122		53						
	9		200		110						
	10		164		209						
	11		254		323						
	12	pm	496		643	1	1				
	13		455		393						
	14		389		131						
	15		332		139						
	16		311		164	1	1				
	17		241		278						
	18		188		258						
	19		106		131						
	20		65		106	1	1				
	21		57		86						
	22		36		82						
	23		41		57						
	24		8		36						
											4 ←当日の花粉飛散量平均値と洗浄回数の合計
20210311	am 1	横浜市中区	12	平塚市	94						
	2		20		106						
	3		28		94						
	4		20		73						
	5		28		114						
	6		28		86						
	7		77		168	1	1				
	8		45		184						
	9		41		69						
	10		24		65	1	1				
	11		24		106						
	12	pm	20		131						
	13		69		73	1	1				
	14		90		73						
	15		20		20						
	16		28		24	1	1				
	17		53		24						
	18		4		12						
	19		8		16						
	20		4		8						
	21		24		12						
	22		12		8						
	23		4		32						
	24		12		77						4
20210312	1	川崎市川崎区	24	平塚市	73						
	2		65		127						
	3		98		139						
	4		57		131						
	5		98		118						
	6		110		98						
	7		90		94						
	8		82		237	1	1				
	9		45		61						
	10		53		65						
	11		53		61						
	12		53		61						
	13		143		16						
	14		16		12						
	15		28		20						
	16		24		8						
	17		16		20						
	18		4		20						
	19		20		4						
	20		8		0						
	21		8		0	1	1				
	22		0		0						
	23		4		0						
	24		0		12						2

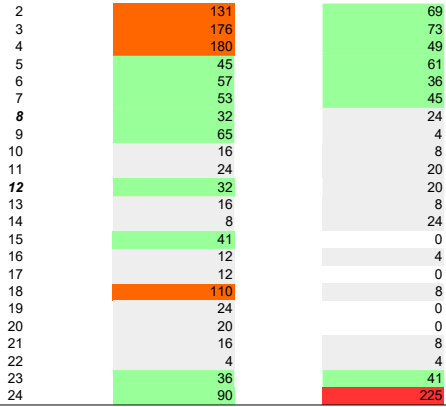
20210313	1 川崎市川崎区	8	平塚市	4	花粉飛散量が圧倒的に少ない、この回数には妥当性がある。 それにしてもこの時期に、1日で1回しか花粉洗浄をしていないのは驚異的だ。 花粉量が「少ない★」日は1日1回で十分に効果があるようだ。	
2		0		0		
3		0		0		
4		0		0		
5		0		0		
6		0		0		
7		0		0		
8		0		4		
9		0		0		
10		0		0		
11		0		20		
12		0		4		
13		0		20		
14		0		4		
15		4		4		
16		4		8		
17		0		0		
18		0		4		
19		4		0		
20		0		0		
21		0		0		
22		8		0		
23		16		4		
24		8		4		
					1	14時間

20210314	1 川崎市川崎区	0	平塚市	12	昨日の花粉量は圧倒的に少ない、なので22時間も経過しているが、実際は6時間程度の被曝量であったのだろう。 そして深夜から早朝の、藤沢の花粉量は風向きなどの影響から、平塚観測局より少なかったであろう。 過去の風向きを調べれば川崎寄りの花粉量であったことが証明できる。 しかしながら、観測局が遠いので、藤沢はどちらのデータにも属さないことも当然あると思う。 横浜観測局のデータは異常値なので採用しない。	
2		0		12		
3		0		49		
4		36		94		
5		77		200		
6		98		98		
7		110		122		
8		73		147		
9		110		135		
10		65		61		
11		73		36		
12		65		41		
13		164		41		
14		172		73		
15		143		41		
16		73		32		
17		77		82		
18		57		110		
19		135		82		
20		82		118		
21		90		135		
22		57		106		
23		41		90		
24		69		106		
					1	22時間
					1	6時間
					1	7時間
					3	

20210315	1 横浜市中区	49	平塚市	135	10時間経過後の洗浄。 花粉量は「やや多め」だが、就寝中は反応が鈍いのか、若しくは、就寝中の藤沢の花粉量が少なかったのか、どちらかだと思う。 多分、花粉量が少なかったからだと思う。 午後の花粉量は少なく、遅発相反応が10時間というのは妥当性がある。	
2		20		65		
3		16		69		
4		24		98		
5		16		53		
6		24		73		
7		20		86		
8		53		114		
9		57		77		
10		41		49		
11		20		12		
12		28		0		
13		28		0		
14		36		24		
15		16		20		
16		20		28		
17		28		0		
18		20		28		
19		118		8		
20		45		82		
21		77		53		
22		61		69		
23		127		65		
24		86		57		
					1	10時間
					1	10時間
					2	

20210316	1 横浜市中区	73	平塚市	61	14時間経過後の洗浄。その後は4時間。予防的アレルギー洗浄をしないと、短時間で洗浄をするケースが多い。
----------	---------	----	-----	----	---

3月



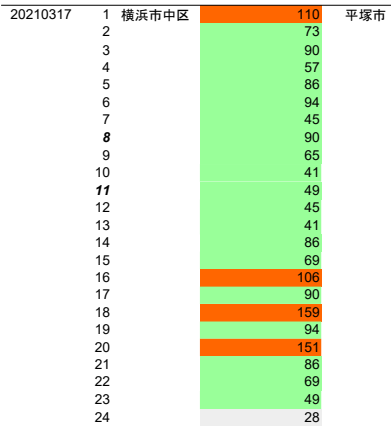
1

14時間

1

4時間

2



1

20時間

1

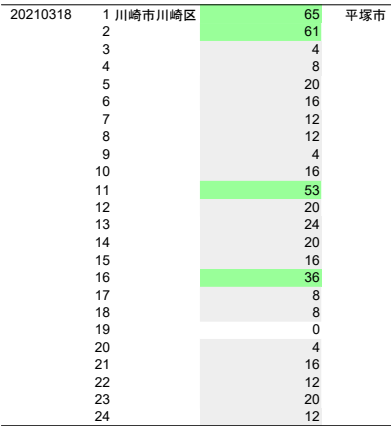
3時間

1

12時間

3

20時間経過後のアレルゲン洗浄。花粉許容量を超えたので、遅発相反応が続いたと思われる。
午前中は横浜局よりの花粉量だったのだろう。
その後のアレルゲン洗浄は12時間も経過している。藤沢の花粉量が他の局よりも少なかったのだろう。



1

9時間

1

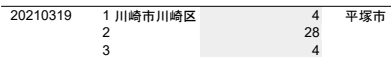
3時間

1

3時間

3

9時間経過後のアレルゲン洗浄。藤沢の花粉量は多めで、次の3時間は遅発相反応が続いたのではないかと。
その後も3時間ごとに洗浄している。他の観測局の花粉量は少ないのだから解せない。
藤沢の花粉量が比較的に多かったのかも知れない。
横浜局では、他局が数個に対して数十万個検知する場合もあるのだから、藤沢にもポツポツにあたったのかも知れない。
横浜局が比較対象にならない数値の場合は川崎局の数値を採用する。



ここからは詳細の日誌を付けた。どうも、花粉洗浄の効果がはっきりと感じられる日とそうでない日があり、判然としなかったからである。
後日、偶然「遅発相反応と即時相反応」に知識を得る。そしてその日を境に疑問は確信へと変わっていく。
「予防的アレルゲン洗浄」という新たな試みをこの後、実施するようになり、劇的に効果が上がることになる。

青字は後日談

4	8	20			
5	4	24			
6	36	41			
7	24	45	3	朝から鼻孔内洗浄を実施しているが鼻水が止まらない。案にはなっていて鼻呼吸できるが、10分で鼻水が落ちてくる。	17時間
8	61	28	3	7時から9時までに6回も鼻孔内洗浄を繰り返している。洗浄はしっかりと出来ている。おかし。	1時間
9	41	28		9時以降はピタリと治まった。17時まで全く症状なし。	
10	4	20			
11	36	45			
12	49	32			
13	32	20		前日の14時に洗浄をして、翌7時に洗浄をした。17時間経過したことになる。花粉量は少ないが少量づつ蓄積されていったのであろう。	赤は法則なりの発見
14	61	20		遅発相反応の時間は花粉量によって変動するように感じる。花粉量が多いと4時間だし、少ないと24時間以上という場合もある。	
15	41	8		コップの大きさは決まっているようだ。少ない時は15時間、やや多い時8時間、多い時6時間、非常に多い時4時間と考えた。	
16	32	36			
17	8	24	1	無症状だが予防として17時に鼻孔内洗浄を実施した。	9時間
18	28	24		やはり、予防的に就寝前に鼻孔内洗浄をした方が良さそう。	
19	0	8		前日夜は一切、洗浄をしなかったから、それが原因で2時間の間、遅発相反応に苦しんだのであろう。	
20	8	8		その後は良好	
21	4	4			
22	0	8	1	そして、無症状だが予防として22時に予防洗浄を実施した。	5時間
23	0	0		その後は良好	
24	4	12	8		
<hr/>					
20210320	1 川崎市川崎区	4 平塚市	4	ブラシを緑に変えてみた。昨日までは水色ブラシ。肌に優しいブラシに改良。	
2			20	予防洗浄が効果があるように感じた。治療を重ねて更に確かめる心算である。	
3			0		
4			8		
5			0		
6			8		
7			0		
8			0	1	7:30無症状だが1回目の予防洗浄を実施。
9			16	8:00少し鼻に違和感あり、ムズムズする。	9時間
10			24	8:45鼻を1度かむ。	
11			24	その後は安定期に入る。やはり、30分はニュートラル期間が存在するようだ。	
12			82		
13			57	緑ブラシにて、あまりゴシゴシせず洗ってみる。	
14			61	水色ブラシより肌に優しく、水で洗っても問題ないと思った。しかし、もう少し心地よく改良しなければならない。	
15			32	毛の太さ 水色0.08mm→痛い 緑0.06mm→大分痛くない	
16			41	0.05mmのブラシを作ってみたい。	
17			45		
18			8		
19			0		
20			4		
21			0		
22			0	1	22時無症状だが多少のムズムズがあり、予防として2回目を実施した。
23			0	予防洗浄は効くのかもしれない。	15時間
24			0	2 その後は良好	
<hr/>					
20210321	1 川崎市川崎区	0 平塚市	12	飛散量が少なく、2回/日でも、大丈夫だった。予防洗浄は効果あり。	
2			0	鼻がムズムズを感じた程度の、早め早めの予防的アレルギー洗浄が効果がありそう。	
3			0		
4			0		
5			8		
6			0		
7			0		
8			0	1	ほぼ無症状だが1回目予防洗浄(2分洗い)
9			0	その後は良好	9時間
10			0		
11			0		
12			0		
13			4	1	クシャミが出たので予防洗浄(60秒洗い)
14			0	その後は良好	6時間
15			0		
16			0		
17			0		
18			0		
19			0		
20			0		
21			0		
22			0		
23			0	1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)
24			0	3 その後は良好	10時間
<hr/>					
20210322	1 川崎市川崎区	4 平塚市	8	花粉量が多く、即時相反応あり、4回/日は妥当であろう。	
2			28	反応して直ぐに洗浄するから、全く苦しくないし、鼻呼吸もできている。	
3			36	しかし、洗浄後30分はムズムズと反応するニュートラル期間が必ず出現する。	
4			61		
5			98		

6		131		114			
7		98		164		1	ほぼ無症状ムズムズ程度だが1回目予防洗浄(2分洗い) その後は良好
8		69		151			
9		69		143			
10		106		151			
11		77		241		1	鼻垂れる。酷くはない。即時相反応洗浄(60秒洗い) その後は良好
12		69		192			
13		45		155			
14		57		176			
15		159		86			
16		65		61			
17		86		16		1	鼻垂れる。酷くはない。即時相反応洗浄(60秒洗い) その後は良好
18		90		28			
19		49		36			
20		36		8			
21		4		4			
22		20		4			
23		16		4			
24		8		12		1	4 無症状だが予防洗浄(2分洗い) その後は良好
20210323	1 川崎市川崎区	4	平塚市	4			花粉量が少ないが4回洗浄を実施した。簡易手洗いの効果は低い。 時間の割には報われない。プランが必要。
	2	12		24			
	3	0		36			
	4	12		12			
	5	4		45			
	6	4		36			
	7	0		24			
	8	4		20		1	ムズムズ程度。ほぼ無症状だが1回目予防洗浄(2分) 30分程度ムズムズして、1度鼻をかんだが、その後は良好 遅発相反応のコップ容量は8時間くらいありそうだ。
	9	12		4			
	10	32		16		1	反応を見たいので、できるだけ窓を開けるようにしている。 無症状が出かける前の予防洗浄(60秒洗い)
	11	8		12			この時は素手による洗浄 まあまあ良好
	12	20		28			
	13	4		16			
	14	12		16			
	15	28		12			
	16	20		12		1	鼻水が出たので酷くはないが即時相反応洗浄(60秒洗い) やはり、素手洗いは効果は限りなく低いと感じた。 素手洗いはやめる。
	17	12		12			
	18	24		12			
	19	20		12			
	20	20		4			
	21	0		0			
	22	0		0			
	23	0		4		1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)
	24	4		16			4 その後は良好
20210324	1 川崎市川崎区	16	平塚市	24			花粉量が少なく、2回の洗浄で済んだと思われる。但し、朝と就寝前はきちんと2分洗いをしないとイケない。 ムズムズがあった場合は酷くなる前に洗浄をした方がよいだろう。
	2	20		24			
	3	12		16			
	4	24		36			
	5	16		28			
	6	32		20			
	7	32		28		1	無症状だが予防洗浄(2分洗い) まあ良好 少し洗いが雑だったような気がする。9時半までに2回鼻をかんだ。 その後は良好
	8	32		41			
	9	41		20			
	10	32		20			
	11	28		24		1	無症状が出かける前に予防洗浄(60秒洗い) その後は良好
	12	8		12			
	13	8		12			
	14	12		12			
	15	8		20			
	16	20		28		1	無症状だが予防洗浄(60秒洗い) その後は良好
	17	12		0			
	18	12		12			
	19	0		4			
	20	0		4			
	21	8		0			
	22	8		4			
	23	0		0			
	24	8		0			3 就寝前の洗浄を忘れた。
20210325	1 川崎市川崎区	0	平塚市	4			洗浄後30分は必ず鼻がムズムズする。しかし、定期的なアレルギー洗浄は花粉症を忘れる。
	2	0		8			
	3	0		12			
	4	4		0			
	5	4		8			
	6	8		77			
	7	77		258		1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)

8		49		188	毎回アレルゲン洗浄後、30分以内に鼻をかむことに気が付く その後は良好	
9		45		96		
10		8		102		
11		12		45		
12		0		41	1 無症状だが予防洗浄(60秒洗い) その後は良好	5時間
13		8		65		
14		8		65		
15		8		57		
16		12		12		
17		0		16	1 クシャミ程度、ほぼ無症状 即時相反応洗浄(60秒洗い) やはり、定期的に予防洗浄をした方が花粉症である自覚を忘れる程に効果がある。 その後は良好	5時間
18		8		8		
19		0		49		
20		0		69		
21		0		98		
22		4		28		
23		8		16		
24		8		32	1 4 記録がないが、就寝前洗浄をしていると思う。	7時間?
20210326	1 川崎市川崎区	4	平塚市	139	予防洗浄の効果の高さに花粉症を忘れる。しっかりやればちゃんと予防できている。	
2		12		110		
3		24		114		
4		41		69		
5		69		69		
6		77		45		
7		82		77	1 無症状だが予防洗浄(2分洗い) その後は良好	7時間?
8		102		77		
9		90		102		
10		49		16		
11		36		20	1 無症状だが予防洗浄(60秒洗い) その後は良好	4時間
12		53		204		
13		49		8		
14		36		16		
15		32		28		
16		86		12		
17		69		188	1 無症状だが予防洗浄(60秒洗い) 本当に花粉はとんでいるのだろうか。それくらい良好である。 だが、洗浄後のムズムズはやはり花粉があるということなのであろう。	6時間
18		28		110		
19		53		82		
20		24		41		
21		24		32		
22		16		36		
23		16		32		
24		16		65	1 4 ここも記録がないが洗浄してないとおかしいので。	7時間?
20210327	1 川崎市川崎区	8	平塚市	61	6時間ごとの予防洗浄の重要性を再認識する。即時相反応を忘れるためには無症状でも予防洗浄は必須だ。	
2		4		86		
3		8		122		
4		4		323		
5		4		586		
6		12		377		
7		20		278	1 無症状だが予防洗浄(2分洗い) その後は良好	7時間?
8		16		118		
9		12		41	1 外出前に無症状だが予防洗浄(60秒洗い) その後は良好	2時間
10		36		36		
11		4		24		
12		4		12	屋はあえてやらない。	
13		20		8		
14		41		0		
15		12		4		
16		49		16	1 7時間経過、鼻水たらり。酷くはないが即時相反応洗浄(60秒洗い) その後は良好	7時間
17		32		20		
18		4		28		
19		12		16		
20		8		16		
21		4		0		
22		0		0		
23		4		8		
24		4		4	1 4 26時就寝前に洗浄 ここでカウント	
20210328	1 川崎市川崎区	12	平塚市	8	30'S洗いは効果が薄い。やはり最低60'Sは必須と感じた。 観測局のデータはあくまで目安。各地でゼロでも、藤沢だけ最大花粉量という場合もある。	10時間
2		12		4		
3		12		32		
4		0		8		
5		0		16		
6		0		0		
7		0		0		
8		4		0	1 クシャミ鼻水。今日は酷い、即時相反応洗浄(2分洗い) 毎度、30分はムズムズ 今日はいつもとより酷いが鼻呼吸はできている。 その後、ビタリと止まる。 良好	5時間
9		0		16		

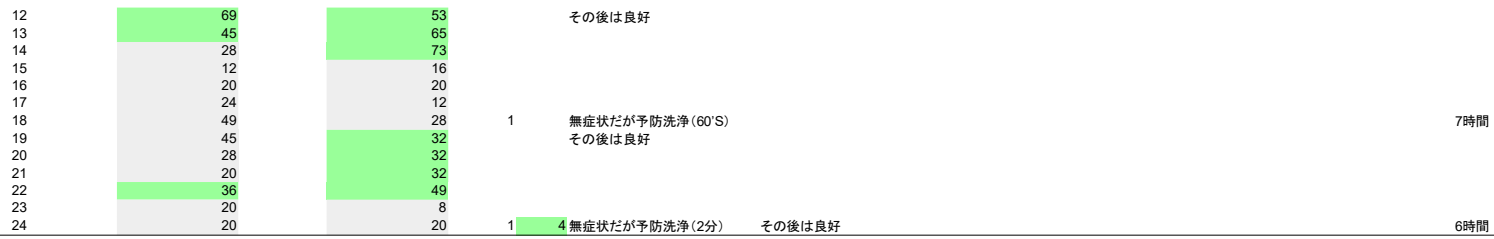
10	8	16		おそらく、藤沢にホットスポットがあったのであろう。	
11	8	4			
12	0	0		どうすれば遅発相反応の長さを調べられるかと思案する。反応する迄待ってみる。	
13	0	12			
14	0	4			
15	0	8	1	鼻がカラカラ。無症状だが辛くなると嫌なので簡易洗浄(30秒洗い)	8時間
16	0	0		その後は良好	
17	0	4			
18	0	0			
19	0	0	1	クシャミ鼻水少し。(30秒洗い)	4時間
20	0	0		その後は良好	
21	0	0			
22	0	0	1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)	3時間
23	0	0		その後は良好	
24	4	0	4		

20210329	1 川崎市川崎区	12	平塚市	0	無症状でも洗浄後30分は鼻がムズムズして神経過敏状態になっている。鼻を1~2回かむ場合もある。	
2		0		0		
3		0		0		
4		0		0		
5		0		0		
6		0		0		
7		0		0	1	無症状だが予防洗浄(2分)
8		0	8	8		その後は良好
9		0	4	4		
10		4	24	24		
11		0	16	16		
12		0	8	8		
13		4	0	0		
14		16	36	36	1	無症状だが予防洗浄(2分)
15		24	41	41		その後は良好
16		20	90	90		
17		28	98	98		
18		49	77	77		
19		32	8	8		
20		28	24	24		
21		61	41	41		
22		41	278	278		
23		82	98	98		
24		131	16	16	1	3 無症状だが予防洗浄(2分) その後は良好

20210330	1 川崎市川崎区	196	平塚市	53	6hごとの予防洗浄をするようになってからは花粉症の自覚がない。完全にコントロールできている。	
2		127	94	94		
3		32	122	122		黄砂警報
4		28	90	90		
5		24	53	53		
6		53	49	49		
7		110	106	106	1	無症状だが予防洗浄(2分)
8		73	86	86		その後は良好
9		69	90	90		
10		61	98	98		
11		65	69	69	1	鼻水あり。直ちに即時相反応洗浄(60秒)
12		77	94	94		6hごとの予防洗浄をするようになってからは花粉症の自覚がない。
13		147	131	131		完全にコントロールできていると感じる。
14		176	61	61		迷いはなくなった。人に勧められると実感した。
15		53	32	32		その後は良好
16		41	24	24		
17		20	24	24		
18		12	41	41		
19		16	65	65		
20		20	41	41		
21		20	24	24		
22		8	65	65	1	無症状だが予防洗浄(2分)
23		8	118	118		その後は良好
24		12	172	172	3	

20210331	1 川崎市川崎区	16	平塚市	65	6hごとの予防洗浄をするようになってからは花粉症の自覚がない。完全にコントロールできている。	
2		20	57	57		遅発相反応の時間は花粉の蓄積によって変化するようだ。この反応はコップ理論が適用できる。間違いはなさそうだ。
3		8	32	32		
4		32	28	28		
5		12	24	24		
6		20	32	32		
7		57	28	28	1	クシャミ鼻水少々。即時相反応洗浄兼予防洗浄(2分)
8		135	86	86		その後は良好
9		94	159	159		
10		41	98	98		
11		32	65	65	1	無症状だが予防洗浄(60'S)

3月



結論

- 1 花粉症を忘れないなら、当日の花粉量に関わらず、朝・昼・夕・就寝前の計4回=約6~8時間ごとの予防的洗浄をするべきである。
- 2 朝と就寝前の予防洗浄は念入り2分洗浄とする。それ以外は60'S洗いとす。当日の花粉量が余りに酷い場合は適宜2分洗いに変更したり、洗浄の回数を増やして即時相反応に対応すべきである。
- 3 肌に優しく、腰があり、圧力をかけて洗浄できるブラシが必要。ピンクブラシは基本はOKだが、ブラシ径を大きくする必要がある。

4月

年月日	時刻	観測局	花粉飛散量(個/m)	観測局	花粉飛散量(個/m)	平均	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	洗浄後経過時間
20210401	1	横浜市中区	65	平塚市	20	4	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	2	横浜市中区	12	平塚市	16		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	3	横浜市中区	16	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	4	横浜市中区	32	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	5	横浜市中区	16	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	6	横浜市中区	41	平塚市	45		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	7	横浜市中区	86	平塚市	61		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	8	横浜市中区	94	平塚市	77		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	9	横浜市中区	49	平塚市	69		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	10	横浜市中区	16	平塚市	65		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	11	横浜市中区	28	平塚市	65		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	12	横浜市中区	24	平塚市	53		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	13	横浜市中区	28	平塚市	61		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	14	横浜市中区	16	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	15	横浜市中区	16	平塚市	16		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	16	横浜市中区	57	平塚市	24		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	17	横浜市中区	65	平塚市	28		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	18	横浜市中区	36	平塚市	69		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	19	横浜市中区	28	平塚市	32		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	20	横浜市中区	8	平塚市	16		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	21	横浜市中区	4	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	22	横浜市中区	4	平塚市	20		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	23	横浜市中区	4	平塚市	20		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210401	24	横浜市中区	12	平塚市	20		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
							1 ムズムズするので、酷くなる前に予防洗浄60'S	良好			2時間
20210402	1	横浜市中区	4	平塚市	8	3	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	2	横浜市中区	16	平塚市	8		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	3	横浜市中区	16	平塚市	20		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	4	横浜市中区	20	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	5	横浜市中区	20	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	6	横浜市中区	77	平塚市	20		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	7	横浜市中区	36	平塚市	24		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	8	横浜市中区	49	平塚市	28		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	9	横浜市中区	65	平塚市	86		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	10	横浜市中区	98	平塚市	102		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	11	横浜市中区	122	平塚市	53		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	12	横浜市中区	82	平塚市	69		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	13	横浜市中区	57	平塚市	36		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	14	横浜市中区	69	平塚市	24		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	15	横浜市中区	69	平塚市	65		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	16	横浜市中区	20	平塚市	45		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	17	横浜市中区	49	平塚市	45		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	18	横浜市中区	36	平塚市	28		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	19	横浜市中区	0	平塚市	41		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	20	横浜市中区	8	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	21	横浜市中区	4	平塚市	32		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	22	横浜市中区	4	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	23	横浜市中区	0	平塚市	0		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210402	24	横浜市中区	4	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
							1 ムズムズ程度。予防洗浄2分	良好			9時間
20210403	1	横浜市中区	0	平塚市	4	3	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	2	横浜市中区	0	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	3	横浜市中区	0	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	4	横浜市中区	0	平塚市	0		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	5	横浜市中区	0	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	6	横浜市中区	4	平塚市	0		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	7	横浜市中区	4	平塚市	8		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	8	横浜市中区	49	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	9	横浜市中区	32	平塚市	41		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	10	横浜市中区	8	平塚市	45		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	11	横浜市中区	0	平塚市	41		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	12	横浜市中区	4	平塚市	53		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	13	横浜市中区	0	平塚市	49		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	14	横浜市中区	49	平塚市	8		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	15	横浜市中区	53	平塚市	16		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	16	横浜市中区	12	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	17	横浜市中区	49	平塚市	28		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	18	横浜市中区	36	平塚市	12		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	19	横浜市中区	32	平塚市	8		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	20	横浜市中区	0	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	21	横浜市中区	8	平塚市	0		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	22	横浜市中区	4	平塚市	8		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	23	横浜市中区	0	平塚市	4		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
20210403	24	横浜市中区	12	平塚市	0		～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
							1 AM1:30ムズムズする。ちょっと我慢できず、洗浄してしまった。しかし、花粉が反応している証左である。				15時間
20210404	1	横浜市中区	4	平塚市	0	3	～29少ない	～99やや多い	～199 多い	200～非常に多い	
							完全にコントロールできている。				

20210404	2 横浜市中区	4 平塚市	20		
20210404	3 横浜市中区	4 平塚市	8		
20210404	4 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210404	5 横浜市中区	12 平塚市	0		
20210404	6 横浜市中区	4 平塚市	0		
20210404	7 横浜市中区	4 平塚市	8	1 ムズムズ程度。予防洗浄2分 良好	6時間
20210404	8 横浜市中区	8 平塚市	24	30分はムズムズして1回鼻をかんだ。	
20210404	9 横浜市中区	61 平塚市	108		
20210404	10 横浜市中区	41 平塚市	28		
20210404	11 横浜市中区	49 平塚市	82		
20210404	12 横浜市中区	16 平塚市	61	1 ムズムズ程度。予防洗浄60'S 良好	5時間
20210404	13 横浜市中区	24 平塚市	20		
20210404	14 横浜市中区	20 平塚市	20		
20210404	15 横浜市中区	20 平塚市	36		
20210404	16 横浜市中区	4 平塚市	32		
20210404	17 横浜市中区	4 平塚市	0		
20210404	18 横浜市中区	8 平塚市	0		
20210404	19 横浜市中区	4 平塚市	4		
20210404	20 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210404	21 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210404	22 横浜市中区	0 平塚市	0	1 無症状だが予防洗浄2分 良好	10時間
20210404	23 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210404	24 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	1 横浜市中区	0 平塚市	0	1 杉花粉量が少なく、梅の時期でも反応は大きいことが分かった。やはり、コントロールできていたのである。	
20210405	2 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	3 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	4 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	5 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	6 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	7 横浜市中区	0 平塚市	0	なし	
20210405	8 横浜市中区	28 平塚市	4	外出中、クシャミと鼻水割と酷い。	
20210405	9 横浜市中区	98 平塚市	53		
20210405	10 横浜市中区	57 平塚市	77		
20210405	11 横浜市中区	45 平塚市	82	1 前回より12時間経過しての1回目洗浄2分 洗浄後3回鼻をかんだ。	12時間
20210405	12 横浜市中区	8 平塚市	28	10時45分安定する。 良好	
20210405	13 横浜市中区	0 平塚市	12		
20210405	14 横浜市中区	4 平塚市	0		
20210405	15 横浜市中区	4 平塚市	0	花粉量が少ない、やや多い程度の時は遅発送反応時間は12時間くらいあるのかもしれない。	
20210405	16 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210405	17 横浜市中区	0 平塚市	20		
20210405	18 横浜市中区	4 平塚市	4		
20210405	19 横浜市中区	8 平塚市	4		
20210405	20 横浜市中区	12 平塚市	20		
20210405	21 横浜市中区	36 平塚市	4		
20210405	22 横浜市中区	24 平塚市	36		
20210405	23 横浜市中区	73 平塚市	28		
20210405	24 横浜市中区	41 平塚市	53		
20210406	1 横浜市中区	53 平塚市	28	2 花粉症はコントロールできている。	
20210406	2 横浜市中区	20 平塚市	12		
20210406	3 横浜市中区	20 平塚市	49		
20210406	4 横浜市中区	28 平塚市	28		
20210406	5 横浜市中区	8 平塚市	16		
20210406	6 横浜市中区	16 平塚市	16		
20210406	7 横浜市中区	24 平塚市	28	1 無症状だが予防洗浄2分 良好	21時間
20210406	8 横浜市中区	16 平塚市	12		
20210406	9 横浜市中区	24 平塚市	32		
20210406	10 横浜市中区	24 平塚市	12		
20210406	11 横浜市中区	12 平塚市	24		
20210406	12 横浜市中区	32 平塚市	16		
20210406	13 横浜市中区	8 平塚市	0		
20210406	14 横浜市中区	8 平塚市	4		
20210406	15 横浜市中区	8 平塚市	4		
20210406	16 横浜市中区	16 平塚市	32		
20210406	17 横浜市中区	8 平塚市	0		
20210406	18 横浜市中区	0 平塚市	4		
20210406	19 横浜市中区	4 平塚市	4		
20210406	20 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210406	21 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210406	22 横浜市中区	0 平塚市	4		
20210406	23 横浜市中区	4 平塚市	0	1 無症状だが予防洗浄2分 良好	16時間
20210406	24 横浜市中区	4 平塚市	4		
20210407	1 横浜市中区	8 平塚市	8	1 花粉症はコントロールできている。	
20210407	2 横浜市中区	0 平塚市	8		
20210407	3 横浜市中区	0 平塚市	0		
20210407	4 横浜市中区	0 平塚市	4		

20210407	5 横浜市中区	0 平塚市	0
20210407	6 横浜市中区	8 平塚市	0
20210407	7 横浜市中区	20 平塚市	28
20210407	8 横浜市中区	12 平塚市	12
20210407	9 横浜市中区	0 平塚市	28
20210407	10 横浜市中区	49 平塚市	20
20210407	11 横浜市中区	16 平塚市	28
20210407	12 横浜市中区	20 平塚市	24
20210407	13 横浜市中区	28 平塚市	20
20210407	14 横浜市中区	12 平塚市	16
20210407	15 横浜市中区	28 平塚市	16
20210407	16 横浜市中区	36 平塚市	4
20210407	17 横浜市中区	28 平塚市	8
20210407	18 横浜市中区	24 平塚市	8
20210407	19 横浜市中区	0 平塚市	8
20210407	20 横浜市中区	4 平塚市	12
20210407	21 横浜市中区	0 平塚市	12
20210407	22 横浜市中区	20 平塚市	28
20210407	23 横浜市中区	20 平塚市	73
20210407	24 横浜市中区	102 平塚市	57
20210408	1 横浜市中区	127 平塚市	36
20210408	2 横浜市中区	53 平塚市	61
20210408	3 横浜市中区	16 平塚市	36
20210408	4 横浜市中区	32 平塚市	65
20210408	5 横浜市中区	28 平塚市	45
20210408	6 横浜市中区	49 平塚市	41
20210408	7 横浜市中区	28 平塚市	32
20210408	8 横浜市中区	16 平塚市	32
20210408	9 横浜市中区	16 平塚市	36
20210408	10 横浜市中区	0 平塚市	20
20210408	11 横浜市中区	4 平塚市	28
20210408	12 横浜市中区	28 平塚市	16
20210408	13 横浜市中区	45 平塚市	24
20210408	14 横浜市中区	28 平塚市	24
20210408	15 横浜市中区	28 平塚市	4
20210408	16 横浜市中区	41 平塚市	12
20210408	17 横浜市中区	8 平塚市	12
20210408	18 横浜市中区	4 平塚市	12
20210408	19 横浜市中区	12 平塚市	12
20210408	20 横浜市中区	20 平塚市	57
20210408	21 横浜市中区	12 平塚市	41

1 無症状だが予防洗浄2分 良好

8時間

花粉症はコントロールできている。

1 無症状だが外出するので予防洗浄2分 良好

28時間

1 無症状だが、鼻が詰まり気味だったので鼻腔内を洗浄。

10時間

花粉量が少なくなっている。このころから即時相反応だけの対応で十分になった。
日誌も打ち切りとする。

結論 ムズムズしたら早めに予防洗浄を実施する。
早め早めの予防洗浄が、花粉症の自覚すらを忘れさせる。