

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						
	pm 12		496		643						
	13		455		393						
	14		389		131						
	15		332		139						
	16		311		164						
	17		241		278						
	18		188		258						
	19		106		131						
	20		65		106						
	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						
	8		45		184						
	9		41		69						
	10		24		65						
	11		24		106						
	pm 12		20		131						
	13		69		73						
	14		90		73						
	15		20		20						
	16		28		24						
	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						
	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						
	22		0		0						
	23		4		0						
	24		0		12						
											2

この花粉量で4回/日 の洗浄で済んでいる。
花粉量が「非常に多い日★★★★」なので、4時間ごとに花粉洗浄をしている。
(改良前)ブラシが固く、痛みを我慢して、洗浄していた時期だった。
遅発相反応が4時間ということなのか、即時相反応を止めていたのかは不明。
↑
青字は後日談

前回のアレルギー洗浄から11時間が経過。予防洗浄をしていないので遅発相反応の影響で、敏感に反応したと思われる。
このころは、遅発相反応という理解がなかった。予防的アレルギー洗浄をせず、鼻水が出た後に洗浄をしていた。
7時に洗浄をして、遅発相反応の効果が出るのは13時～17時なのだから、3時間毎にアレルギー洗浄をしていたのも当然だろう。
前日の就寝前に予防的アレルギー洗浄をしていたら、結果は全く違うものになっていた筈だ。

前回の洗浄から16時間も経過している。昨夜は花粉の飛散量が少なかったため、遅発相反応も無効化されているのかもしれない。
それにしても、藤沢の花粉量は圧倒的に少なかっただろう。この花粉量で2回で済んでいるのは驚異的だ。
就寝中、花粉症は ほぼ休止状態になるようだ。花粉のコップへの蓄積量も比較的影響が少ないかも知れない。
多分、藤沢は深夜から早朝にかけての花粉量は風の向きなどの加減で非常に少なかったであろう。

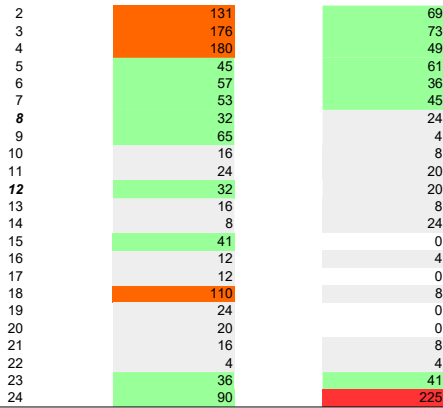
20210313	1 川崎市川崎区	8	平塚市	4	<p>花粉飛散量が圧倒的に少ない、この回数には妥当性がある。 それにしてもこの時期に、1日で1回しか花粉洗浄をしていないのは驚異的だ。 花粉量が「少ない★」日は1日1回で十分に効果があるようだ。</p>	
2		0		0		
3		0		0		
4		0		0		
5		0		0		
6		0		0		
7		0		0		
8		0		4		
9		0		0		
10		0		0		
11		0		20		
12		0		4		
13		0		20		
14		0		4		
15		4		4		
16		4		8		
17		0		0		
18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



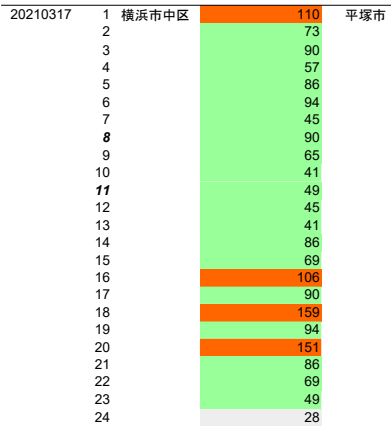
1

14時間

1

4時間

2



横浜市

平塚市

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

20時間

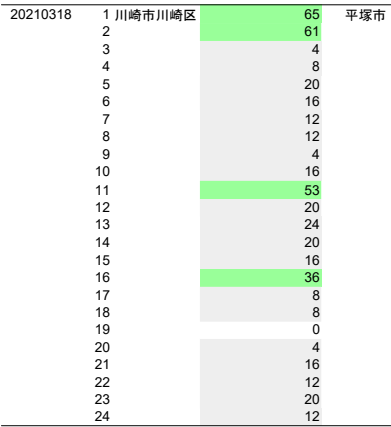
1

3時間

1

12時間

3



川崎市川崎区

平塚市

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。

1

9時間

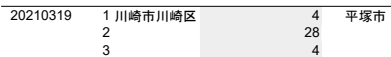
1

3時間

1

3時間

3



川崎市川崎区

平塚市

ここからは詳細の日誌を付けた。どうも、花粉洗浄の効果ははっきりと感じられる日とそうでない日があり、判断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。	
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。	赤は法則なりの発見
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		
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	0	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	8	0			
4	8	8			
5	4	0			
6	8	8			
7	4	0	1	7:30無症状だが1回目の予防洗浄を実施。	9時間
8	20	0		8:00少し鼻に違和感あり、ムズムズする。	
9	16	12		8:45鼻を1度かむ。	
10	24	20		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。	
11	24	4			
12	82	16			
13	57	28		緑ブラシにて、あまりゴシゴシせず洗ってみる。	
14	61	12		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	28		毛の太さ 水色0.08mm→痛い 緑0.06mm→大分痛くない	
16	41	8		0.05mmのブラシを作ってみたい。	
17	45	0			
18	8	8			
19	0	4			
20	4	0			
21	0	0			
22	0	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。	15時間
23	0	8		予防洗浄は効くのかもしれない。	
24	0	20	2	その後は良好	
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	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	0			
4	0	0			
5	8	0			
6	0	0			
7	0	0	1	ほぼ無症状だが1回目予防洗浄(2分洗い)	9時間
8	0	0		その後は良好	
9	0	0			
10	0	0			
11	0	0			
12	0	0			
13	4	0	1	クシャミが出たので予防洗浄(60秒洗い)	6時間
14	0	0		その後は良好	
15	0	0			
16	0	0			
17	0	0			
18	0	16			
19	0	0			
20	0	0			
21	0	0			
22	0	8			
23	0	0	1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)	10時間
24	0	12	3	その後は良好	
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	8		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	73		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	32			
5	98	32			

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。 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。
	9	12		4		1	無症状が出かける前の予防洗浄(60秒洗い) この時は素手による洗浄 まあまあ良好
	10	32		16			
	11	8		12			
	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		86		
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		

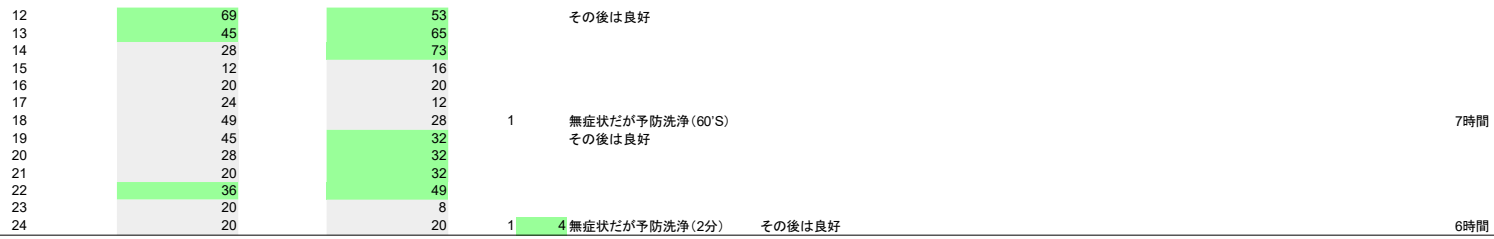
10		8		16			
11		8		4			
12		0		0			
13		0		12			
14		0		4			
15		0		8	1	鼻がカラカラ。無症状だが辛くなると嫌なので簡易洗浄(30秒洗い)	8時間
16		0		0		その後は良好	
17		0		4			
18		0		0			
19		0		0	1	クシャミ鼻水少し。(30秒洗い)	4時間
20		0		0		その後は良好	
21		0		0			
22		0		0	1	無症状だが予防洗浄(2分洗い)	3時間
23		0		0		その後は良好	
24		4		0		4	

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)	9時間
8		0		8		その後は良好	
9		0		4			
10		4		24			
11		0		16			
12		0		8			
13		4		0			
14		16		36			
15		24		41	1	無症状だが予防洗浄(2分)	8時間
16		20		90		その後は良好	
17		28		98			
18		49		77			
19		32		8			
20		28		24			
21		61		41			
22		41		278			
23		82		98			
24		131		16	1	3 無症状だが予防洗浄(2分) その後は良好	9時間

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			
3		32		122		黄砂警報	
4		28		90			
5		24		53			
6		53		49			
7		110		106	1	無症状だが予防洗浄(2分)	7時間
8		73		86		その後は良好	
9		69		90			
10		61		98			
11		65		69	1	鼻水あり。直ちに即時相反応洗浄(60秒)	4時間
12		77		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		完全にコントロールできていると感じる。	
14		176		61		迷いはなくなった。人に勧められると実感した。	
15		53		32		その後は良好	
16		41		24			
17		20		24			
18		12		41			
19		16		65			
20		20		41			
21		20		24			
22		8		65	1	無症状だが予防洗浄(2分)	11時間
23		8		118		その後は良好	
24		12		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		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			
4		32		28			
5		12		24			
6		20		32			
7		57		28	1	クシャミ鼻水少々。即時相反応洗浄兼予防洗浄(2分)	9時間
8		135		86		その後は良好	
9		94		159			
10		41		98			
11		32		65	1	無症状だが予防洗浄(60'S)	4時間

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。

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	洗浄後経過時間 酷くなる前に予防洗浄を実施するので、花粉症の感覚はない。洗浄後30分だけ多少反応があるのでその間だけ花粉症を自覚する。 完全にコントロールできており、花粉症であることを忘れている。	
20210401	2	横浜市中区	12	平塚市	16							
20210401	3	横浜市中区	16	平塚市	12							
20210401	4	横浜市中区	32	平塚市	12							
20210401	5	横浜市中区	16	平塚市	12							
20210401	6	横浜市中区	41	平塚市	45							
20210401	7	横浜市中区	86	平塚市	61							
20210401	8	横浜市中区	94	平塚市	77							
20210401	9	横浜市中区	49	平塚市	69							
20210401	10	横浜市中区	16	平塚市	65							
20210401	11	横浜市中区	28	平塚市	65							
20210401	12	横浜市中区	24	平塚市	53							
20210401	13	横浜市中区	28	平塚市	61							
20210401	14	横浜市中区	16	平塚市	12							
20210401	15	横浜市中区	16	平塚市	16							
20210401	16	横浜市中区	57	平塚市	24							
20210401	17	横浜市中区	65	平塚市	28							
20210401	18	横浜市中区	36	平塚市	69							
20210401	19	横浜市中区	28	平塚市	32							
20210401	20	横浜市中区	8	平塚市	16							
20210401	21	横浜市中区	4	平塚市	12							
20210401	22	横浜市中区	4	平塚市	20							
20210401	23	横浜市中区	4	平塚市	20							
20210401	24	横浜市中区	12	平塚市	20							
											1ムズムズ程度。予防洗浄2分 良好	9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	洗浄後経過時間 酷くなる前に予防洗浄を実施するので、花粉症の感覚はない。洗浄後30分だけ多少反応があるのでその間だけ花粉症を自覚する。 完全にコントロールできており、花粉症であることを忘れている。	
20210402	2	横浜市中区	16	平塚市	8							
20210402	3	横浜市中区	16	平塚市	20							
20210402	4	横浜市中区	20	平塚市	12							
20210402	5	横浜市中区	20	平塚市	4							
20210402	6	横浜市中区	77	平塚市	20							
20210402	7	横浜市中区	36	平塚市	24							
20210402	8	横浜市中区	49	平塚市	28							
20210402	9	横浜市中区	65	平塚市	86							
20210402	10	横浜市中区	98	平塚市	102							
20210402	11	横浜市中区	122	平塚市	53							
20210402	12	横浜市中区	82	平塚市	69							
20210402	13	横浜市中区	57	平塚市	36							
20210402	14	横浜市中区	69	平塚市	24							
20210402	15	横浜市中区	69	平塚市	65							
20210402	16	横浜市中区	20	平塚市	45							
20210402	17	横浜市中区	49	平塚市	45							
20210402	18	横浜市中区	36	平塚市	28							
20210402	19	横浜市中区	0	平塚市	41							
20210402	20	横浜市中区	8	平塚市	4							
20210402	21	横浜市中区	4	平塚市	32							
20210402	22	横浜市中区	4	平塚市	12							
20210402	23	横浜市中区	0	平塚市	0							
20210402	24	横浜市中区	4	平塚市	4							
											1ムズムズ程度。予防洗浄60'S 良好	6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	洗浄後経過時間 酷くなる前に予防洗浄を実施するので、花粉症の感覚はない。洗浄後30分だけ多少反応があるのでその間だけ花粉症を自覚する。 完全にコントロールできており、花粉症であることを忘れている。	
20210403	2	横浜市中区	0	平塚市	4							
20210403	3	横浜市中区	0	平塚市	4							
20210403	4	横浜市中区	0	平塚市	0							
20210403	5	横浜市中区	0	平塚市	4							
20210403	6	横浜市中区	4	平塚市	0							
20210403	7	横浜市中区	4	平塚市	8							
20210403	8	横浜市中区	49	平塚市	12							
20210403	9	横浜市中区	32	平塚市	41							
20210403	10	横浜市中区	8	平塚市	45							
20210403	11	横浜市中区	0	平塚市	41							
20210403	12	横浜市中区	4	平塚市	53							
20210403	13	横浜市中区	0	平塚市	49							
20210403	14	横浜市中区	49	平塚市	8							
20210403	15	横浜市中区	53	平塚市	16							
20210403	16	横浜市中区	12	平塚市	4							
20210403	17	横浜市中区	49	平塚市	28							
20210403	18	横浜市中区	36	平塚市	12							
20210403	19	横浜市中区	32	平塚市	8							
20210403	20	横浜市中区	0	平塚市	4							
20210403	21	横浜市中区	8	平塚市	0							
20210403	22	横浜市中区	4	平塚市	8							
20210403	23	横浜市中区	0	平塚市	4							
20210403	24	横浜市中区	12	平塚市	0							
											この日はわざと洗浄しないで就寝する。 TVの情報によると、スギ花粉は減少傾向で榎花粉が増加だという。 花粉症の自覚が薄く、効果が確認できないので、洗浄をやめてみる。	
											ムズムズ感あり、もう少し様子を見る。 1AM1:30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。