



花粉症



花粉症とは？

スギなどの花粉によって引き起こされるアレルギー性疾患の一種です。日本では、およそ60種類の植物が花粉症を引き起こします。現在、**4人に1人が花粉症**だと言われています。症状としては、鼻の三大症状（**鼻水**・**くしゃみ**・**鼻づまり**）・**目の痒み**・**涙**・**充血**が主ですが、喉・皮膚の痒み・熱っぽさが現れることもあります。



花粉は、日の出の時間帯から飛び始め、**お昼頃に飛散量はピーク**を迎え、15時頃まで多く続きます。夕方からは、気温も下がってくる為、花粉の量も減ってきます。

主な原因植物	花粉飛散時期
スギ	2月上旬～4月下旬頃
ヒノキ	3月中旬～4月下旬頃
ブタクサ	8月中旬～9月下旬頃
シラカンバ	4月上旬～6月下旬頃
ハンノキ	3月中旬～4月下旬頃
ヨモギ	8月中旬～10月上旬頃

花粉が飛びやすい日の条件

- 晴れの日
- 気温が高い日
- 湿度が低い日
- 風の強い日
- 雨が降った翌日、雨が上がった日



花粉症と風邪の違いは？



花粉症？ 風邪？

花粉症	症状	風邪
あり	目の痒み	なし
透明でサラサラ	鼻水	風邪の初期は透明でサラサラ、後期はネバネバで黄色っぽくなる
微熱が出ることあり	発熱	微熱から高熱
花粉が舞う間	期間	1週間ぐらい
晴れ、風の強い時に悪化	天候	関係なし



花粉症に効果のある飲食物は？



花粉症に効果のある飲み物・食べ物	効能
ヨーグルト	花粉症の症状を抑制する働きがある。
青魚（ニシン・ブリ・アジ・イワシ）	抗アレルギー作用。
生のトマト （ケチャップ、トマトジュースは×）	炎症を鎮める。
玉ねぎ	におい成分が花粉症の症状を緩和する。
ショウガ	炎症物質を抑える働きがある。
レンコン	レンコンに含まれるカテキンが、アレルギー症状を緩和する。
バナナ	くしゃみを緩和させる。
キノコ類	豊富にビタミンが含まれており、免疫力が向上する。



花粉症のセルフケア

外出時は、眼鏡（**花粉症用の眼鏡**が最も効果的）、マスクをするようにしましょう。眼鏡、マスクを使用すると受ける花粉の量をおよそ1/3～1/4まで減少できます。**コンタクトレンズの使用は避けましょう。**眼とコンタクトレンズの間に花粉が入り込み、擦れて眼を傷つけてしまうことがあります。



うがい・手洗い・洗顔は、症状が緩和しますが、花粉が逆流して戻り、症状が悪化する場合もあるため、適度に行うようにしましょう。



帰宅時は、**髪や衣服をよく払う**ようにしましょう。ウール製の服は花粉を付着させやすいので避けましょう。静電気除去スプレーも効果的です。



花粉飛散量の多い時期は、**窓・戸を閉め**、止むを得ず、窓や戸を開ける場合は、短時間にし、後で**床や窓際を掃除**するようにしましょう。



花粉の飛散量が多い時は、**ふとんや洗濯物の外干しは、避けましょう。**



花粉量は、天候や気温等によって変わりますので、外出前には**花粉情報を確認**しましょう。

