



## 花粉症について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

### 『花粉症とは』

花粉症とは、植物の花粉が原因となって引き起こされる、アレルギー反応のことです。体の中に入った花粉に、体の免疫反応が過剰に反応し、花粉を体の外へ出そうとするため、反復性のくしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。現在、日本人の1～2割が花粉症で、約4割が予備群だといわれています。

花粉シーズンは、症状が辛いけれども、忙しくてなかなか病院に行けないという方もあります。しかし、辛い症状は集中力を低下させるなど、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。

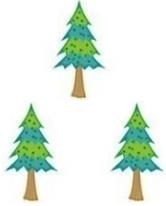
2012年の花粉飛散量予想では、2011年より7割減少といわれてはいますが、春のスギ・ヒノキ科の花粉総飛散数は、昔に比べて増加している傾向にあります。花粉の飛散時期になる前に、早めに十分な予防対策を取りましょう。

### 『花粉の飛散時期と症状』

花粉症の原因となる植物には、スギやヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど様々なものがあります。日本では、特にスギ花粉症が多いといわれています。

スギ花粉の飛散は2月ごろから始まり、4月下旬ごろまで続きます。そして、ヒノキ科の花粉の飛散が始まり、5月末頃まで続きます。スギ花粉の飛散が始まるまでに予防対策をとることで、症状を軽くすることができます。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、それ以外にも様々な症状があります。風邪とよく似た症状もあります。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや眼のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向があります。



#### 花粉の飛散時期

- ・スギ科 (2～4月)
- ・ヒノキ科 (3月中旬～5月)

花粉症は風邪と違ってこのような症状・特徴があります。

- ・くしゃみが続けて出る
- ・鼻づまりがひどい
- ・眼がかゆくなる
- ・毎年同じ時期に症状が出る



### 『初期療法について』

花粉症などのアレルギー反応は、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、**軽いうちに薬を使い始めると花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすくなります。**

花粉の飛び始める2週間前くらいから症状を抑える薬の使用を始める療法を『初期療法』と呼んでいます。特に、毎年症状が強くなる方で、楽にシーズンを乗り切りたいと考えている方にお勧めです。



#### 初期療法のメリット

- ・症状の出現を遅らせることができる。
- ・飛散量の多い時期の症状を軽くできる。
- ・併用する薬の量や使用回数を少なくできる。

### 『花粉情報をチェック』

テレビやインターネット、新聞等でこまめに気象情報・花粉情報を入手しましょう。インターネットでは、「日本気象協会」、「とりネット」等のホームページで入手できます。

#### 花粉情報の要注意日

- ・前日または、当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日  
(日本気象協会作成)

# 『花粉症対策』

花粉症対策には、主に日頃から自分で予防するセルフケアと、薬物療法があります。ここでは、セルフケアについてご紹介しますので、少しでも症状を軽くするために参考にしてみてください。

## 花粉情報をチェック！

花粉が特に多いと予想される要注意日は、

- ①晴れて気温の高い日、②空気が乾燥して風が強い日、③雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いた後
- です。また、地域によって差がありますが、午後1時～3時頃は花粉の飛散が多い時間帯といわれています。

テレビやラジオ、新聞、インターネット等でこまめに気象・花粉情報を入手しましょう。

## 洗濯物に注意！

外に干した布団や洗濯物にも花粉が付着します。そのため、寝ている間に症状が悪化する場合があります。できるだけ外に干さないようにしましょう。外に干す場合は、室内に取り込む前に、よく叩いたり、掃除機で花粉を吸うなどするようにしましょう。

また、花粉の飛散が多い時は、できるだけ窓を開けないようにして、換気は短時間で済ませましょう。

## 外出時の服装に注意！

花粉は鼻や口、目の粘膜を通して体内に入ります。花粉の侵入を防ぐため、マスク、メガネ、帽子を着用しましょう。セーターや毛皮などは花粉が付着しやすいので、できるだけポリエステルなどの表面がツルツルした素材の上着を着用しましょう。

## 帰宅後も注意！

衣服やペットなどについた花粉は、しっかり払い落として、使用したマスクは捨てましょう。うがい、手洗いも忘れずに行いましょう。

体に付着した花粉を家の中に入れないようにすることが大切です。

その他、免疫機能を正常に保つために睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を送るようにしましょう。また、つらいときは主治医とよく相談して、無理をしないようにしましょう。



## 栄養コーナー

# 免疫力を高めて花粉症を防ごう！

花粉症は免疫力の低下により、花粉に対して免疫が過剰に反応してしまうことで起こります。免疫力を高めると、症状を改善させることが期待できます。しかし、すぐには効果が出ませんので、花粉が飛び始める前から取り組むことが必要です。初期療法と併せて実施してみてください。

## 免疫力を高める方法

### その1：体の酸化を防ぐ(抗酸化作用の高い)食品を取り入れる

#### 【ビタミンC】

オレンジ 赤ピーマン 柿 など

☆熱に弱いビタミンなので、食材は生で食べるか短時間の加熱調理を心がけて。

#### 【ビタミンE】

かぼちゃ 鮭 アーモンド など

☆ビタミンCと一緒に摂ると抗酸化力がアップ！酸化しやすいので新鮮なものを選んで。

#### 【β-カロテン】

にんじん トマト ほうれん草など色の濃い野菜

☆油と摂ると吸収率アップ！炒め物や揚げ物で。高カロリーになるので食べ過ぎに注意。

抗酸化ビタミン

### その2：腸内環境を整える

乳酸菌を含むヨーグルトや、食物繊維を積極的に摂ることがお勧めです。

また、腸内の乳酸菌を増やすためには、乳酸菌のエサになる乳糖やオリゴ糖を取り入れることが効果的です。

#### 食物繊維を多く含む食品

野菜類全般 ごぼう きのこ類 海藻類 切干大根（生と比較して20倍増!!）

#### 乳糖を多く含む食品

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品

#### オリゴ糖を多く含む食品

ごぼう 玉葱 葱 大豆 アスパラガス 蜂蜜 パナナ にんにく

※ファイトケミカル

【カロテノイド類】赤ピーマン すいか ブロッコリー

【ポリフェノール類】ブルーベリー ワイン チョコレート

【テルペン類】レモン オレンジ などのかんきつ類

【β-グルカン】しめじ しいたけなどのきのこ類

【イオウ化合物】キャベツ にんにく 玉葱 にら など

これらの食品を組み合わせると効果が効果的！！



※植物のアクや色素、香りや食物繊維の成分で、植物が太陽の有害光線や虫などから自分を守るために作りだす物質。植物由来の抗酸化栄養素と言われている。