

花粉症～早めの対策

2014年花粉飛散予報

毎年春先になると、くしゃみや鼻水などで多くの人を悩ませる「花粉症」
環境省の花粉飛散予測によると、2014年は、前年春と比較すると、一部の地域を除き、全国的に少くなると予測されていますが、例年比や、前シーズン比の増減に関わらず、早めの予防対策が必要です。



花粉症とは

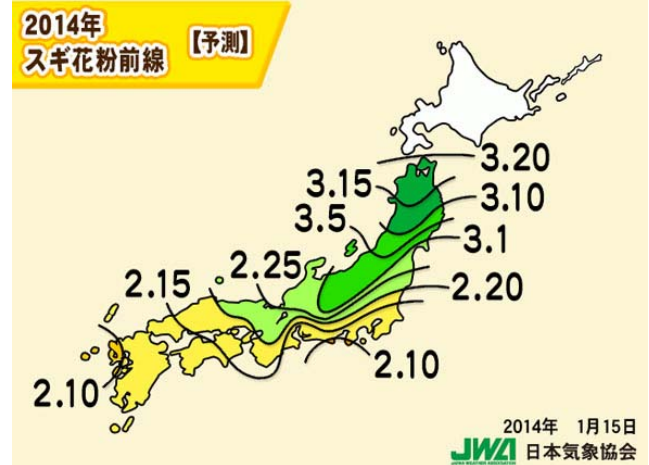
花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が一番多く、花粉患者の7割といわれます。1月に飛散が始まり、5月の初旬まで続くのでこの間をいかに乗り切るかがポイントです。
スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキ、ケヤキ、コナラなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草花の花粉も花粉症を起こすことが知られています。

◆発症のメカニズム

体に入ってきた異物(花粉)に対して、追い出そうと判断した体は、化学物質(ヒスタミンなど)を分泌して反応を起こします。この反応が、花粉をくしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないような症状となります。

●2014年春の花粉飛散予測(第3報)

～九州や東海地方の早いところは2月上旬から飛散開始～



症状

花粉症の三大症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」という鼻に現れる症状です。

また目に現れる症状として「かゆみ」「なみだ目」「結膜の充血」なども多くみられます。重症になると、食欲減退、悪心などの胃腸症状、頭重感、全身倦怠感などの全身症状も現れます。

風邪との違いは、花粉症では連続したくしゃみであること、鼻水が水のように無色でさらさらと流れるように出てくること、発熱やのどの痛みがないことなどです。



花粉症増加の背景



食生活の
変化

スギ花粉
の増加

大気汚染

ストレス
社会

気密性の高い
住居



花粉を取り込まない工夫

- ✓ 飛散の多い日はなるべく外出を控える。
- ✓ 外出したら、洗顔やうがいをする。
- ✓ マスクやメガネ、帽子を着用、花粉が付着しやすい衣服（ウール）は避ける。
- ✓ 玄関の外で花粉をはたいて、室内に持ち込まない。
- ✓ 洗濯物や布団を取り込むときは、しっかりとたたいて花粉を払う。
- ✓ こまめに部屋を掃除して、花粉を除去する。



予防～初期療法



花粉が飛散し始める2週間くらい前から薬の服用をします（花粉症であることがわかっている場合）

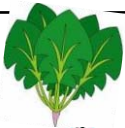
身体の中から改善

アレルギー反応を起こさない抵抗力のあるからだ作りも大切です。

- ①免疫力を高めるビタミン、ミネラル類や、ポリフェノールを多く含む野菜などを取ると効果的です。
- ②また、甘いものや動物性たんぱく質、脂肪を取りすぎないようにバランスの取れた食生活が大切です。
- ③花粉症の人は冷え性が多いといわれています。冷たい飲み物や食べ物を控え、しっかり身体を温めましょう。
- ④タバコは症状を悪化させます。禁煙しましょう。



○積極的に摂りたい食品

食品例	働き
乳酸菌(ヨーグルト・味噌など)	腸内細菌を整える 
ポリフェノール(ワイン・緑茶・しそ・甜茶(てんちゃ)など)	抗酸化作用 
魚介類(特に青魚)	アレルギー反応を抑える 
薬味類(長ネギ・しょうが・にんにく)	免疫力強化
緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそう)	粘膜を強める 
根菜類(大根・れんこん)	粘膜を強める 

×控えたい食品

食品例	リスク
ケーキやアイスクリームなどの甘いもの	炎症を起こしやすい 
アルコールや香辛料	粘膜を刺激 
脂肪の多い肉・インスタント食品・ファーストフード	アレルギー症状を強める 

※トマト、リンゴ、メロン、バナナ、豆乳等で強いアレルギー症状（アナフィラキシーショック）をおこすことがありますのでご注意ください。

～コラム～

日本で最初に報告された花粉症は、戦後、アメリカの進駐軍が持ち込んだブタクサによるものです。アメリカで花粉症といえばブタクサは有名。他方、ヨーロッパでは、牧草として栽培されるカモガヤが有名です。