

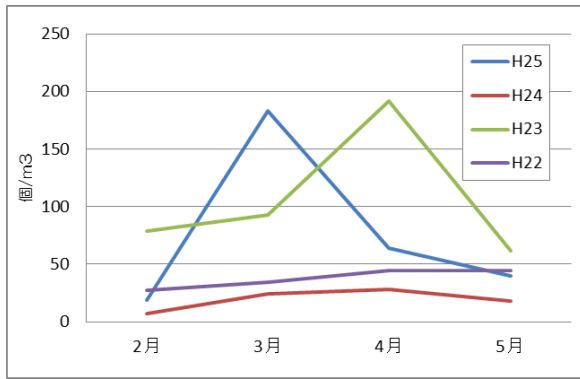
# すこやかネット

## 《花粉症について》

平成26年2月  
NO.13  
中北保健所

例年にない大雪となりましたが、みなさまお変わりございませんか。  
3月に近づき、いよいよ花粉症の対策が必要な季節となりました。今回は、花粉症をテーマといたしました。

月別平均スギ花粉濃度 《環境省花粉観測システム(はなこさん)データより》



このグラフは、平成22年～25年の山梨県衛生公害研究所で観測されたスギ花粉濃度の推移を表したものです。グラフのように、年で大きな差があります。

環境省によると、今年の花粉尘散量は、平成25年よりも少なくなる見込みとありますが、それに関わらず、花粉症予防対策は必要です。

### 花粉症とは

花粉症とは、花粉によって引き起こされるアレルギー疾患のことです。体の中に侵入した花粉を異物と認識し、花粉に対する抗原を作り、再度侵入してきた花粉を排除しようとします。一般に、異物を排除しようとする、この免疫反応は良いものですが、時に反応が過剰になってしまう場合がアレルギーとなります。

### 主な症状は



- くしゃみ**：鼻の粘膜の神経が刺激されるため
- 鼻づまり**：血管の拡張と血管からの水の放出により鼻が腫れるため
- 眼のかゆみ**：ヒスタミンなどが神経を刺激するため



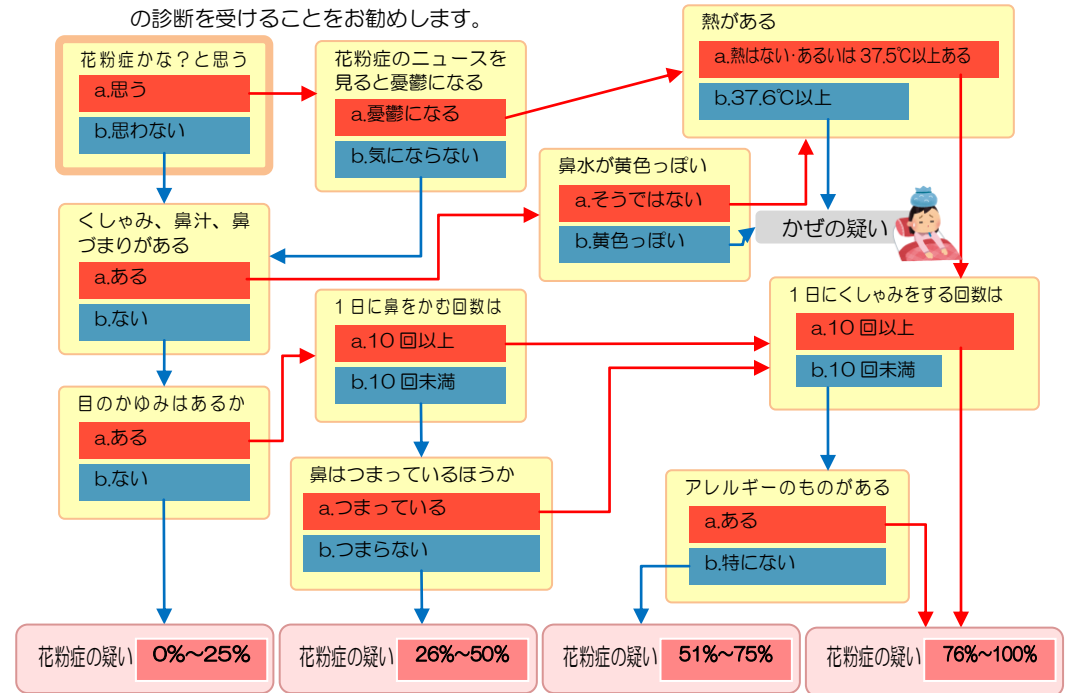
### 花粉が多い日・時間帯

- 晴れて、気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いた後
- 昼前後
- 日没



### 簡単 花粉症診断をご紹介します

**注意**：症状の程度や発症時期は人によってさまざまですので、この診断はあくまで目安です。医師の診断を受けることをお勧めします。



引用：的確な花粉症の治療のために（免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業）

### 花粉症のセルフケア

症状の重症度や花粉の飛散数に応じて、治療や予防のための対策をとることにより、花粉症の症状や生活の質の低下を軽くすることができます。

#### \* マスク

吸い込む花粉をおよそ1/3～1/6までに減らすことができます。性能によっては95%以上の花粉をカットするものもありますが、大切なのは「顔にフィットしているか」です。横に隙間ができてしまうとそこから花粉が入ってしまいます。

#### \* 服装

一般的にウール製の服等は、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすいと言われています。花粉を屋内に持ち込みやすくなってしまいますので、外出時の服装にも注意が必要です。また、人の体で花粉が付着しやすい頭や顔、手です。帽子や手袋を使うことで花粉の付着を減らすこともできます。

#### \* うがいと洗顔

うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。帰ってきたらうがいを心がけましょう。また、洗顔でも顔についた花粉を落とすこともできます。眼や鼻の周囲を丁寧に洗顔し、花粉が侵入しないようにしましょう。



**花粉情報に注意し、花粉が多い日・時間帯は上記のことを特に心がけましょう！**