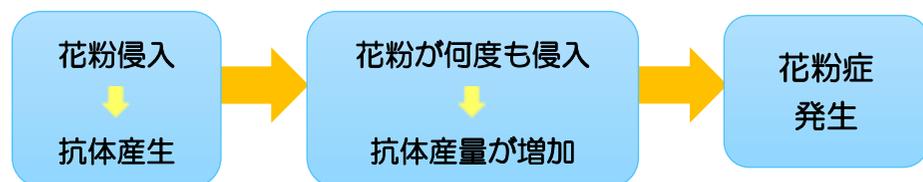




花粉症はどうしてなるの？

花粉症はスギやヒノキなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患です。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉を毎年浴び、抗体量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出現します。まだ花粉症でない方が、花粉を避けることで発症を遅らせることも重要です。



今年の花粉はなぜ多い？

2025年は過去10年で最も多いか、それに匹敵する飛散量と予想されています。花粉発生源となる雄花は、気温が上がるほど光合成が盛んになり、成長が促されます。そして冬の寒さから目覚め、雄花は花粉の飛散開始に向けて成長し、気温が高いほど成長が早く進みます。つまり、前年の夏に十分な日照があり、冬にしっかり冷え込んだこと、その後の気温が高いと花粉量は多く、飛散時期も早まるのです。

花粉症はどんな症状？

- 鼻水…透明のサラサラでいくらかんでも出てきます。
- くしゃみ…連続して起こり、回数が多いのが特徴。
- 目の症状…充血、かゆみ、涙が出てくることがあります。
- その他…のどのかゆみ、肌のかゆみ、咳などの症状があります。



花粉症と風邪の違い

	花粉症	風邪
鼻水・鼻づまり	◎（透明、さらさら）	◎（黄色、ねばねば）
くしゃみ	◎（連続）	○（1～2回）
目のかゆみ	◎	×
のどの痛み	△	◎
咳	△	◎
発熱（37.5℃以上）	△	◎
天気と時間帯	晴天、12～15時頃	無関係

参考元：菊守耳鼻咽喉科「かぜと花粉症の違い」

花粉症の対策方法

1. 花粉を避ける
 - 顔にフィットするマスク、眼鏡を装着しましょう。
 - 花粉飛散の多い昼～夕方時間や雨上がりの外出を控えましょう。
2. 花粉を室内に持ち込まない
 - ニットなどのウールは避け、ポリエステルや綿素材の花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。
 - 洗濯物や布団を外に干さないようにしましょう。
3. からだに花粉を残さない
 - うがい、手洗いをしましょう。目を洗ったり、洗顔をするのも効果があります。
4. 体の免疫を高める
 - 乳酸菌を取り入れ、腸の働きを活発にさせると免疫が高まります。（例）ヨーグルト、チーズ、味噌汁、漬物、納豆などの発酵食品
5. 病院を受診する
 - 症状がある時は、耳鼻科や内科、アレルギー科を受診しましょう。

