



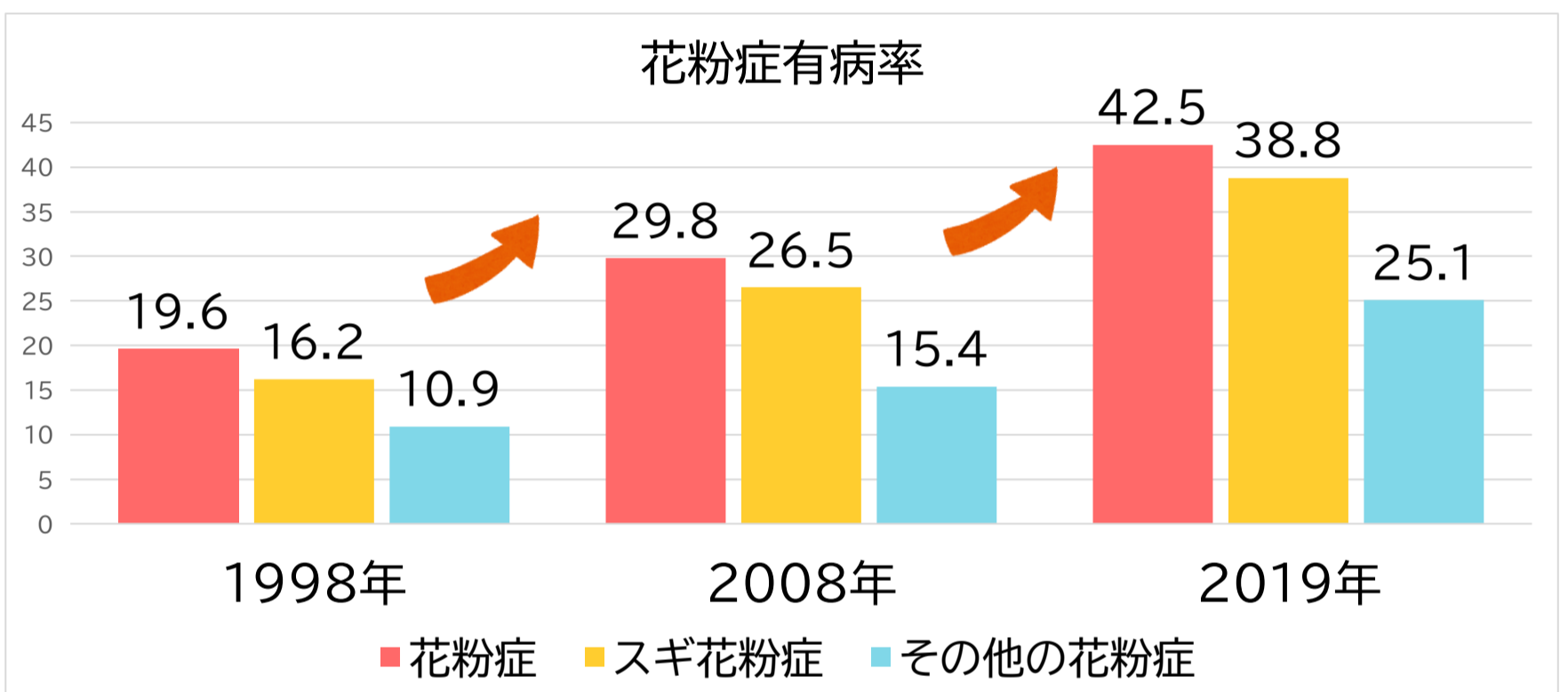
# 花粉症



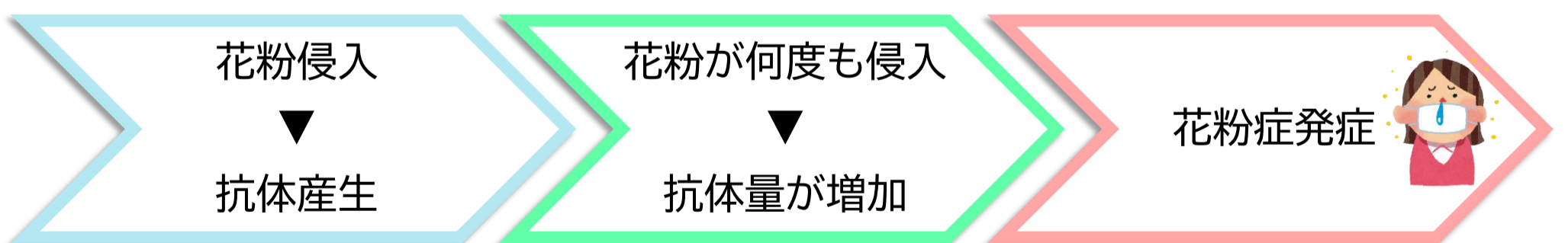
温かくなり、過ごしやすくなってきましたが、  
花粉症の方は鼻水や目の痒みなどつらい時期ですね。



花粉症の患者数は **10年ごとに10%ずつ増加**しており、  
まだまだ増えていくと予想されています。



花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応。  
体の免疫が、花粉に過剰に反応して症状が出ます。

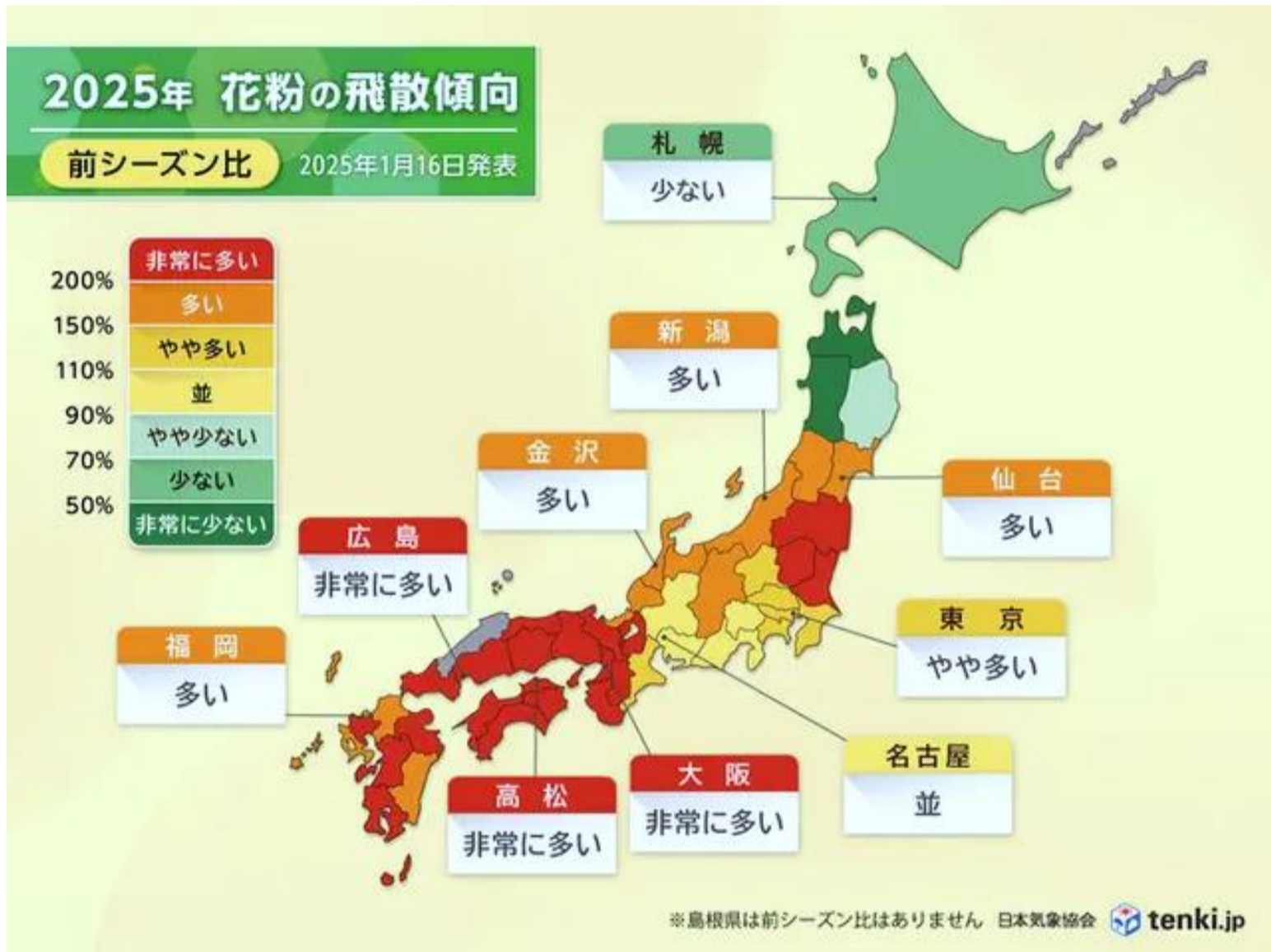


今花粉症ではない方も、大量の花粉に出会うと、  
体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。

花粉症の方も、そうでない方も、  
できるだけ花粉を避けることが重要です。

# 2025 年の花粉予報

今シーズンの花粉は西日本では過去10年間で最多か、それに匹敵すると見込まれています。  
 四国では前年の527%の飛散が予想されています。



## 2025年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台									
東京									
金沢									
名古屋									
大阪									
広島									
高松									
福岡									

# 花粉に対する対策

花粉をいかにして避けるかが基本です！

## マスク・眼鏡



顔にフィットするマスク、  
眼鏡を装着しましょう。

マスクは使い捨てのものにし、  
内側にガーゼを当てると(インナーマスク)  
さらに鼻に入る花粉が減少します。

通常マスク	約 70%削減
花粉症用マスク	約 84%削減
通常眼鏡	約 40%削減
花粉症用眼鏡	約 65%削減

## 服装



花粉が付着しにくい素材を選びましょう。

ウール製のものは付着しやすいです。

ウール > 化繊 > 絹 > 綿



なるべく肌の露出は避けましょう。

つばの広い帽子を被ることで、  
頭と顔の花粉の付着量を減らせます。

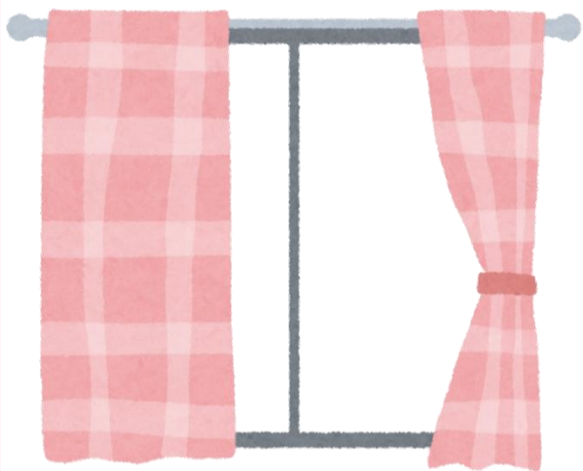


## 外出後



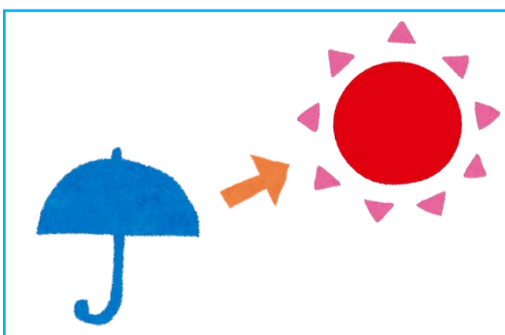
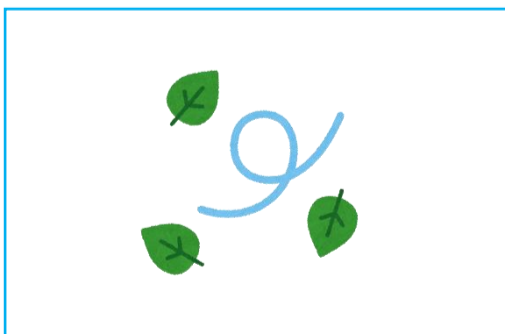
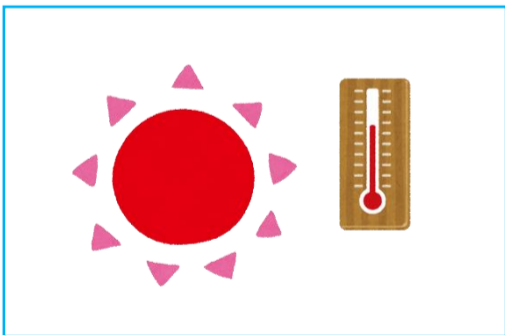
**手洗い・うがい**はもちろん、  
眼や鼻の周囲に付着した花粉が侵入し、  
症状が悪化することがあるため、  
外出後は丁寧に**洗顔**もしましょう。

## 室内の換気



換気をして空気を  
入れ替えることも大切ですが、  
花粉の多い時期は注意が必要です。  
窓を開ける幅を **10cm** 程度にし、  
レースのカーテンを閉めると、  
窓を全開にして換気するより  
花粉の流入を **1/4** に  
減らすことができます。

## 花粉の多い時間帯



花粉は**昼前後**と**夕方**に多く飛散し、  
以下のような天気になると、  
花粉が特に多くなります。

- ◆晴れて気温が高い◆
- ◆空気が乾燥して、風が強い◆
- ◆雨上がりの翌日◆
- ◆気温の高い日が 2~3 日続いたあと◆

花粉飛散の多い時間帯の  
外出は避けましょう。

# 体の中から対策

花粉症は免疫の反応です。免疫力を上げましょう!!

## 質の良い睡眠をとる!



免疫力は睡眠中に  
**維持・強化**されます。  
睡眠には自律神経を  
整える効果もあります。

## お風呂に入る!



血流を良くし、  
代謝が上がることで  
細胞が活性化されます。

## たくさん笑う!



笑うと  
NK 細胞(免疫細胞)の  
働きが活発になります。



## 食物繊維をとる!

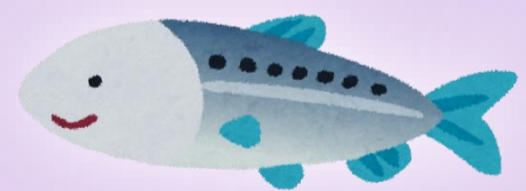


食物繊維は腸内細菌のエサです。

**食物繊維(少) = 腸内細菌(減)**

腸の機能が低下すると  
免疫力も低下してしまいます。

## 青魚を食べる!



アレルギー反応を  
抑制してくれる  
**EPA** や **DHA** が豊富。  
たんぱく質は免疫細胞の  
主成分です。

▲ バランスよくいろいろな食材を食べることが食事の基本です ▲



# 食べ物と花粉の関係にも注意！



花粉症の人が特定の食べ物を食べたときに  
口腔内に限定したかゆみ・イガイガ感・腫脹などの  
症状を起こす**口腔アレルギー症候群**があります。

**花粉-食物アレルギー症候群(PFAS)**とって、

花粉症の原因になるたんぱく質

と

似たたんぱく質を含む果物・野菜

に反応してアレルギー症状を引き起こします。

おもな花粉との関連性が報告されている果物・野菜の例

花粉	飛散時期	果物・野菜など
カバノキ科 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	1~5月頃	 りんご、さくらんぼ、もも、洋ナシ、  セロリ、にんじん、じゃがいも、  大豆(豆乳)、ピーナッツ、マンゴー、 キウイフルーツ、ヘーゼルナッツなど
ヒノキ科 スギ	2~5月頃	トマト 
イネ科 カモガヤ オオアワガエリ	4~10月頃	メロン、すいか、オレンジ、 キウイフルーツなど 
キク科 よもぎ	8~10月頃	セロリ、にんじん、マンゴーなど 
キク科 ぶたくさ	8~10月頃	 メロン、すいか、きゅうり、バナナなど 

☆花粉症と他のアレルギーを合併している方は、

特に食事に対しても注意が必要です。