

## かふんしょう し 花粉症について知ろう！

### ■ かふんしょう かふん 花粉症（花粉アレルギー）とは？ ■

かふんしょう  
花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー

しょうじょう お びょうき にほんじん わり かふんしょう  
症状を起こす病気です。日本人の4～5割がスギ花粉症にかかっているとされています。

はっしょう ひと ねんねんふ がくどう ようじき ちい こ ふ  
発症する人は年々増えていて、学童や幼児期の小さい子どもも増えていきます。

### ■ かふんしょう しょくもつ しょうこうぐん 花粉症-食物アレルギー症候群とは？ ■

かふんしょう しょくもつ かふん げんいん  
花粉症になるのは、植物の花粉が原因だけではありません。

かふんしょう しょくもつ はっしょう かふんしょう しょくもつ  
花粉症になると食物アレルギーも発症する、『花粉症-食物アレルギー

しょうこうぐん かがふんしょう した ひょう かんれんせい くだもの  
症候群』があります。花粉症になると、下の表にある関連性のある果物

やさい た あと くち しょうじょう  
や野菜を食べた後に、口やのどのかゆみや、イガイガするなどの症状が

お かふん かんれんせい しょくもつ ちゅうい  
起きるかもしれないので、花粉と関連性がある食物に注意しましょう。

### ■ かふん と きせつ しょくもつ かんれんせい 花粉の飛ぶ季節と食物の関連性 ■ (引用:ファディアHP)

かふん と じき 花粉が飛ぶ時期		かふん 花粉	かふん かんれんせい しょくもつ いちれい 花粉と関連性のある食物の一例
はる 春	1～6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ・モモ・大豆（豆乳）など 
	2～5月	スギ ヒノキ (花粉の代名詞)	トマト 
なつ 夏	4～8月	カモガヤ オオアワガエリ	メロン・スイカ・キウイなど 
あき 秋	7～11月	ヨモギ	ニンジン・セロリ・マンゴーなど 
		ブタクサ	メロン・スイカ・きゅうりなど 

# ■かぜと花粉症の違い■

	かぜ	花粉症
熱の状態	37度～38度台の熱が出る	びねってほど微熱程度
くしゃみや鼻水が出る期間	1週間～10日間	2ヶ月～3ヶ月 (花粉が飛んでいる時期)
くしゃみの状態	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
鼻水の状態	最初は水っぽくても黄色い 粘り気のある状態に変化する	透明でサラサラした鼻水が 大量に出る
せきの状態	のどが痛み、せきが出る	せきが出ることもあるが、 のどの痛みはない
目の症状	ほとんど何の症状もでない	涙が出る、かゆみ、充血
その他の特徴	下痢などを伴うことがある	主に症状が首から上に出る

かぜで目の症状は現れないので、目のかゆみや違和感があれば花粉症の可能性が高いです。

## ■花粉症対策のポイントは？■

花粉のシーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策

の重要なポイントです。花粉を避ける3つのポイントをご紹介します。



①外出するとき・・・帽子、マスク、眼鏡などをし、花粉が付きにくい服装を選びましょう。

(花粉のつきやすい服装は、静電気の帯びやすいウール素材、つきにくい服装は綿などの素材)

②外から帰ったとき・・・衣服や髪についた花粉を玄関の外で払ってから家に入りましょう。

洗顔、手洗い・うがいをして、外でついた花粉を洗い流しましょう。

③家にいるとき・・・花粉の多い時は窓を閉め、換気は窓を小さく開けて短時間にしましょう。

花粉症の季節になりました。私はこの季節になると目のかゆみや、

せきが出るので、花粉の時期を知って、対策をしていこうと思います。

情報量が多いので、見やすく読みやすくするのを意識して作りました。