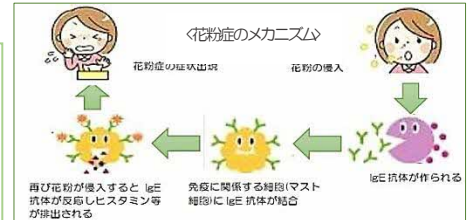




## やってきました！花粉症の時期が・・・あなたは大丈夫？

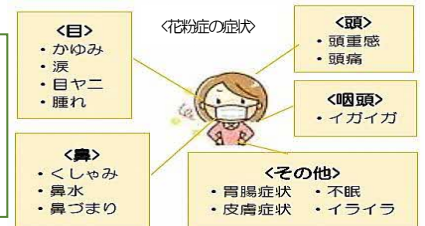
### ☆花粉症とは？

花粉症は、花粉が原因で生じるアレルギー反応による鼻や目の症状の総称です。吸い込んだ花粉が粘膜に達すると、リンパ球が身体に害を及ぼすものと判断し、対抗するためにIgE抗体を作り、免疫に関係する細胞に付着します。花粉が侵入する度にIgE抗体が付着した細胞は増え、一定レベル以上になると、ヒスタミンなどの炎症を引き起こす物質が放出され、アレルギー反応を引き起こします。



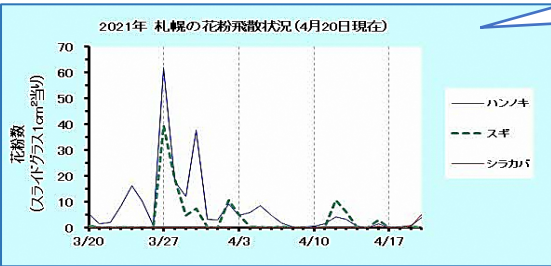
### ☆花粉症の原因と症状

花粉症を引き起こす花粉は数十種類以上あり、大別すると樹木と草木があります。日本はスギ林の面積が大きいので、スギ花粉症が一番多いですが、北海道は本州と異なりシラカバ花粉症が多いと言われています。また、シラカバ花粉症の人はバラ科果物(リンゴ、モモ、サクランボ等)で口腔アレルギー(口の中の腫れやかゆみ)を起こすことがあります。



### ☆北海道における花粉カレンダー

函館・岩見沢・旭川・帯広・北見・稚内も検索することができます。



\*北海道立衛生研究所HPより

2021年シラカバ花粉の飛散開始時期及び量 (2020気象状況・過去データによる)

	飛散開始	飛散量
函 館	4月26日	少ない
札 幌	4月21日	やや少ない
岩見沢	4月27日	やや少ない
旭 川	4月27日	やや少ない
帯 広	4月27日	少ない
北 見	5月1日	例年並み
稚 内	5月7日	例年並み

\*北海道立衛生研究所調べ

### \*花粉の飛散が多い日は？\*

次のような条件の日に多くなる傾向があります。

- ①晴れて気温が高い日
- ②晴れて暖かい南風が吹く日
- ③風が強く、空気が乾燥した日
- ④雨上がりの翌日



### ☆花粉症のセルフケアのポイント

花粉症は、できるだけ花粉に接触しないのが一番の対策です。花粉の飛散情報をチェックして、花粉から身を守りましょう。

#### 1 外出時の注意点

顔にフィットするマスクや花粉用メガネ(ダテメガネも有効)、帽子、スカーフ、コート等で自衛しましょう。花粉情報を参考に、花粉の飛散が多い日は、不要不急の外出を避けましょう。



#### 2 花粉を室内に入れないようにする

帰宅時は、玄関先で衣服等を払って花粉を落とし、手洗い・うがい・鼻をかむことを忘れずにしましょう。洗濯物は、花粉が飛散している時は室内に干すか乾燥機を使いましょう。掃除の際は花粉を舞い上げないように、まずは拭き掃除をすると良いです。

#### 3 日常生活の注意点

心身の疲労が蓄積されると、免疫機能が低下して発症・悪化につながるため、次の点に気をつけて体調管理を心がけましょう。

- (1) 適度な運動で体力づくり
- (2) バランス良い食事
- (3) 十分な睡眠をとりましょう
- (4) 粘膜刺激防止のため、飲酒や喫煙に注意
- (5) ストレスは症状悪化につながるため、気分転換を心がけましょう



### ☆花粉症の治療について

花粉症の治療は、花粉が飛び始める時期から治療を開始する「初期治療」が有効と言われています。治療には、症状を抑えることが目的の「対症療法」と、アレルギーを少しずつ投与して症状を起こさないようにする「根治療法」があります。

1 対症療法 (1) 全身療法～内服薬

(2) 局所療法～点鼻薬・点眼薬・鼻の粘膜のレーザー治療



2 根治療法(特異的免疫治療)

これまでは注射でアレルギーを少しずつ投与していたが、現在「舌下免疫療法(舌下にアレルギーを数分たためてから飲み込む方法)」が可能となっています。

※花粉症の治療は症状や重症度によって異なります。

自分に合った治療を医師と相談しながら進めていきましょう。



参考：厚生労働省HP  
 日本アレルギー学会HP  
 日本気象協会HP  
 北海道立衛生研究所HP

福利課健康支援係  
 電話：011-231-4111  
 (内線：35-380)