

2025年
1月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

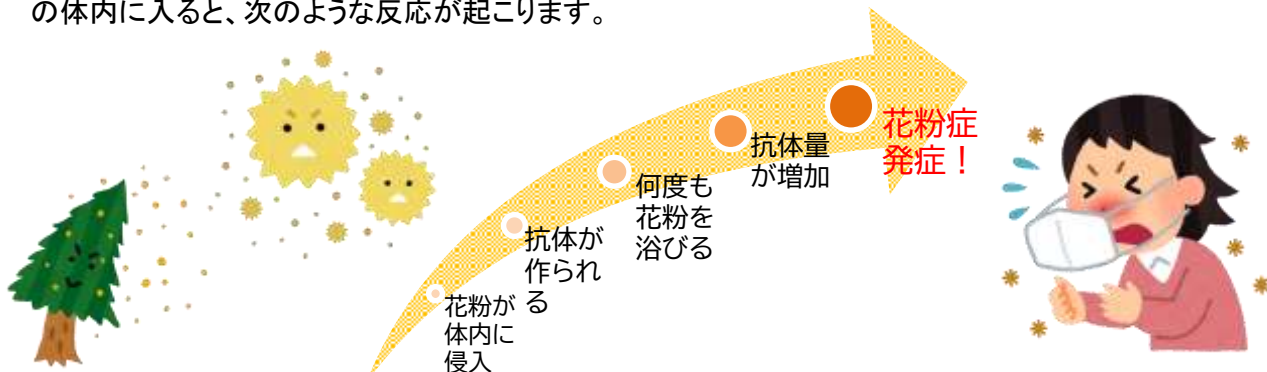
知っておきたい花粉症対策！



★冬から春にかけて、花粉の飛散が多くなります。毎年、この時期は花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。スギ花粉は早いと2月ごろから飛散するため、今から早めの対策が大切です！今回は日常生活でできる花粉症の対策についてご紹介します。

どうして花粉症になるの？

花粉症は、樹木や草花の花粉に対するアレルギー症状で、花粉がアレルギー素因をもっているひとの体内に入ると、次のような反応が起こります。



発症までには数年～数十年かかることもあり、今まで花粉症になっていない方も、できるだけ花粉を避けて将来の発症を遅らせることが重要です。

◆花粉が多くなる時間帯や天候は？

1日の中では昼前後と夕方に多く飛散しやすいことが分かっています！

また、次のような天候では特に多くなります。

花粉の飛散する時期は花粉の種類によって異なりますが、花粉症患者の割合が最も多いスギ花粉については、2～4月頃に飛散が増えます。

1 晴れて気温が高い日

2 空気が乾燥して風が強い日

3 雨上がりの翌日

予防しよう！今日からできる花粉症対策

1 花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク・めがねを装着する
- ・花粉の飛散が多い時間帯の外出を避ける
- ・テレワークを活用するなど外出をできるだけ避ける



2 花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉がつきやすいウール素材の衣服を避ける
- ・手洗いやうがい等、体についた花粉を落とす
- ・換気をする場合は窓を少しだけ開ける(レースカーテンをするなどの工夫も◎)
- ・洗濯物やふとんは室内干しにする



花粉症の治療

毎年花粉症の症状が出る方は、医療機関や薬局を活用して早めに薬のご準備を！

飛散開始時期や症状がごく軽いときから薬の使用を開始することで、症状が抑えられることがわかっています。これまで花粉症と診断されていない方も、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た場合は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けてみましょう。

春になるとお花見などのイベントや、屋外での運動に適した時期となり、外出する機会も増えるかもしれません。花粉症でお悩みの方は、花粉症対策をしっかりと行い、早めの予防を心がけましょう。