



令和7年2月19日 No.10
南山小学校 保健室

花粉症対策を始めましょう

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。

特徴を知って上手に対策をしましょう。



花粉症って??



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとします。それが必要以上に起こるのが、花粉症です。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状がでます。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

花粉症の対策

- ★帽子・マスク・メガネをする
- ★つるつるした素材の服を着る
- ★家（部屋）に入る前に花粉を払い落とす
- ★手洗い・うがいをする
- ★家に帰ったらすぐに洗顔する
- ★天気予報で花粉の量をチェックする



食物アレルギーってなに??



体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする『免疫』という働きがあります。

食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたや唇の腫れや、蕁麻疹、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。

食物アレルギーが多い食べ物



卵



牛乳



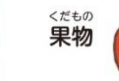
小麦



えび



カニ



くだもの
果物



落花生



くるみ



そば



など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。



『口腔アレルギー症候群』と花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？この症状は『口腔アレルギー症候群』と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。

●症状を起こしやすい組み合わせ●

- ◆スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- ◆イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- ◆シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など

