

ほけんだよい

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2-4 岸本, 1-7 青山
2009年2月28日



花粉症の時期です!!

2月20日は
アレルギーの日

花粉症とは...?

花粉症は、花粉が鼻やのど、眼の中に入って起る病気で、アレルギー性の病気です。圧倒的に多いのはスギの花粉症!!

花粉症にどうしてなるの?

人間の体には、体内に侵入しようとする外敵をやっつけようとする**免疫(免疫機能)**があります。ところが、人によっては、ある特定の**外敵(異物)**が入ってくると、この機能が**過敏に反応(アレルギー反応)**をおこします!!

つまり、花粉症は、体に侵入したものと**無害な花粉**を異物と判断し、**くしゃみ・はなみず・涙**などで外に出そうと反応してしまうことおこります!

ホ・ト



ホ・ト



ホ・ト



ホ・ト

花粉症患者が増えた背景

スギ花粉飛散量の増加、大気汚染(排気ガスなど)、**地面の舗装化と花粉の再飛散**(地面に落下した花粉は土の中にしみ込み、舗装された地面の上で舞い上がり、再び飛散する)、**食事の変化**(高たんぱく質の食事)、**幼少時からのアレルギー疾患**(アトピー性皮膚炎、気管支喘息など)の増加などが背景とされています。

花粉症の4大症状



くしゃみ はなみず はなづまり 目のかゆみ

今から始めよう花粉症対策

外出時の対策!

- ① **花粉情報** → テレビ・新聞・インターネットなどで毎日チェック!!
- ② **服装** → 帽子・メガネ・ずばずべした素材の服を着る。マスクも大事!!
- ③ **払い落とす** → 家に入る前に服や帽子についている花粉を払い落とす!!
- ④ **うがい・手洗い** → 家に帰ったら、手洗いうがいを念入りに!!

室内での対策!

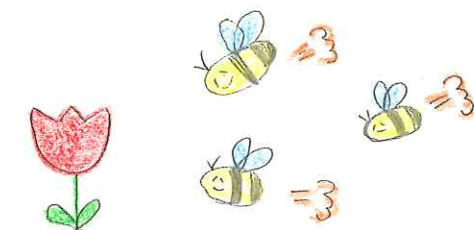
- ① **換気** → 花粉の飛散量が少ない早朝や夜に窓を開けて換気!!
- ② **掃除** → こまめな掃除で取り除く!! 掃除機より雑巾で水拭きが効果的!!
- ③ **洗濯物・布団** → 洗濯物や布団を干した後、必ず花粉を払い落とす!!

一般的な注意!

十分な睡眠をとる★
ストレスを上手に解消💡
バランスのよい食事をとる🍴

花粉症 2009年春の傾向は... 北日本では去年より少なく、南関東より西の地域では去年より多くなる... つまり「西高東低」だそうです。特に、東海・近畿・中国・四国・九州の各地域では、「非常に多い」と予想されています。

参考「花粉症」少年写真新聞社、「保健ニュース No. 1387付録」、「健」2009年2月号



健康的な生活習慣を保つことは、体の免疫機能を保つためにも大切なこと!!