

このシーズンにはつらい!!

# 花粉症



花粉症とは、植物の花粉が原因でおこるアレルギー性の病気です。花粉症になると、くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・目のかゆみなどが起こります。この時期は**スギ**花粉が大量に飛散します。

中国地方は**2月中旬**ごろからスギ花粉が飛散するので、知っておきましょう。

みなさんの中にも花粉症の人がたくさんいると思います。

## 花粉症が増えた理由

### ① スギ花粉 飛散量の増加

昔、植林された日本のスギ林が花粉産生の適齢期に入って、たくさん花粉を飛ばします。

### ② 大気汚染の影響

特に都市部の**大気汚染**（トラックなどのディーゼルエンジンの排気がスなど）が、誘発・悪化の原因になります。

### ③ 地面の舗装化と花粉の再飛散

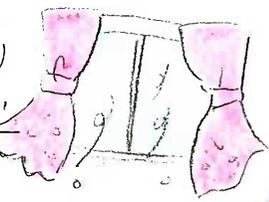
地面に落下した花粉は土の中に入り込まず、舗装された地面の上で舞い上がって再び飛ぶために花粉がより多く飛散します。



### ④ 住宅のつくりの変化とチリダニの増加

気密性の高い住宅のつくりが、チリダニなどの温床になり、誘発・悪化の原因になります。

花粉症の子どもはほとんどがチリダニアレルギーを合併しています。



# 花粉症の対策!!!

花粉症対策として、快適な毎日を過ごそう!!

アレルギー性の病気は、**自律神経**（交感神経と副交感神経）の働きのバランスがよくないときに症状が悪化するので、日頃からの心身の鍛錬も花粉症対策の重要なひとつです。

## 皮膚を鍛えておく!

アレルギー性の病気は**心身のストレス**によっても、症状の出現をおこします。少しの刺激でからだがか過敏に反応しないようにするためには、**乾布摩擦**、**冷水摩擦**、**薄着の習慣**などで皮膚を鍛えておきましょう!

## 運動を積極的に行う!

鼻の粘膜の**血行**が良くなり鼻づまりは軽くなります。ただし、花粉シーズン中の**戸外の運動**などは避けましょう。

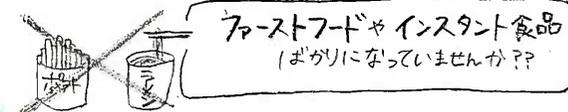


## 十分な睡眠をとる!

一日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。疲労は自律神経を過敏にして、アレルギー反応をおこしやすくなります。

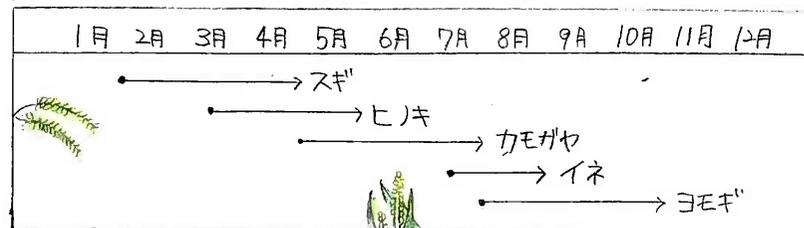
## 栄養バランスを考えた食生活にしよう!

たんぱく質の摂りすぎは、症状を悪化させます。症状を軽くするためにも、一度、**食生活を見直してみよう!!!**



## 花粉カレンダーを利用する!

花粉カレンダー……花粉症の原因となる植物の開花時期を示したものです。



自分のアレルギー原因植物の開花時期の**1~2週間前**から薬による**予防的治療**が有効です。

カレンダーを元に対策をしてみよう!

症状が激しい人は、**早めに受診相談**しよう!!

(参考資料:少年写真新聞社 花粉症)