



絆だより

(平成24年4月 春号)

花吹雪が舞うこの頃、皆様におかれましてはあ変わりございませんか？

春は、新しい年度の始まりです。入学を迎えた方、進級された方、あめてとうございます。

今回は花粉について述べたいと思います。

愛媛の今春の花粉は、2月23日頃よりスギ花粉とヒノキの花粉、3月11日よりハンキの花粉の飛散が始まっているそうです。

☆花粉症とは... スギ花粉などによって起こるアレルギー疾患のことです。

☆症状は... 花粉が目や鼻の粘膜に接触することで、花粉という異物を体外に出そうとしてくしゃみや鼻水、涙が出ます。

◎花粉症は、アトピーやぜんそくなどと同じアレルギー疾患の一つです。

アレルギーとは、体に入り込んだ異物を撃退する体の防衛反応が過剰(過敏反応)であることをいいます。

人体は外から侵入してきた抗原に対し抗体を作、て自分を守ろうとします。花粉症の場合、花粉という抗原に対し、体は「IgE抗体」と呼ばれる抗体を作、て反応します。



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハシノキ												
スギ												
ヒノキ												
スズノテツキ												
シラカンバ												
ケヤキ												
カモガヤ												
オオアワカエリ												
ヨモギ												
フタバカサ												
カナムグラ												

花粉症といえは、スギ花粉を想像する人が多いようですが、花粉症の種類は99種99様で、現在日本国内で約50種類以上、一説には約80種類もあるといわれているそうです。(日本人の80%の方はスギ花粉アレルギーです)
上の表以外にもセイタカアワダチソウは秋頃に多いそうです。

また花粉の飛散時期は植物により、異なり、主に、樹木は春、イネ科植物は夏、キク科植物は秋に花粉が飛散するという特徴があります。

😊 花粉症対策

- ・ 外出時にはマスク、帽子、めがね、カバースーツの着用
- ・ 花粉が付着しにくいナイロン・ポリエステル製の衣類の着用
- ・ バランスの良い食生活



↓
花粉症に効く食べもの

- レンコン
- 魚介類(青魚)
- ヨーグルト
- トマト
- ヨーグルト
- ハーブ など

花粉症に良くないもの

- 油物(カレー、うどん、天ぷら、あけもの)
- パン中心の食事
- 甘いものの過剰摂取
- 卵黄の過剰摂取
- かがやきが多く、高タンパク過ぎる食生活

花粉の多いこの季節、のりこえましょう!! 良き毎日を...