

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

始まっています、花粉症！

スギ花粉は、2月上旬に東海や九州北部の一部で飛散が始まり、次いで関東・山梨や近畿、中国・四国でも飛散が始まるとみられています。2月中旬になると西日本や東日本、東北南部太平洋側の広い範囲で飛散が開始する予想です。今年春の花粉量は、全国的に平年を上回り、特に東日本・北日本で大量飛散となる予想です。

## 敵に備える！ アレルゲン回避

アレルゲンが特定されたら、そのアレルゲンを避けるよう心がけましょう。アレルゲンに応じた対策は以下の通りです。

- ①家に入るとき、オフィスに入るときは花粉をはらう**
  - ・衣服や髪についた花粉を除去(中に持ち込まない)
  - ・オフィスの入り口近くにコートハンガーを置く
  - ・洗顔、洗眼、うがい、鼻をかむ
- ②こまめな掃除**
  - ・家の中の花粉を除去
  - ・ハウスダストやダニの除去にも役立つ
  - ・空気清浄機の使用も効果的
- ③日中の窓や戸の開閉は少なくする**
  - ・花粉を家に入れない(洗濯物は室内干しにする)
  - ・窓を開けるときは、花粉の飛散の少ない時間帯を選び、レースカーテンをしたまま10cm程度開けて換気する
  - ・カーテンは定期的に洗濯する
- ④マスクや眼鏡を着用し、服の素材を選ぶ**
  - ・ウール素材などは避ける
  - ・ツルツルした素材の服を選ぶと、花粉をはらいやすくなる
  - ・帽子の着用も有効
- ⑤花粉情報をチェック**
  - ・花粉の多い場所を避け、日中活動の参考に
  - ・花粉の多い時間帯(昼前後と日没前後)に注意

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

1. 5倍を越える地域もあります。



- カバノキ科(シラカバノキ、リンゴ、モモ、ナシ、サクランボ、イチゴ、大豆(豆乳))
- スキヒノキ・トマト
- ヨモギ・ブタクサ・メロン、スイカ、キュウリ、バナナ
- イネ・トマト、スイカ、メロン、オレンジ

今年春の花粉飛散量は、北日本と東日本で昨年を上回る地域が多い一方、西日本では前年並か前年を下回る予想です。昨年(2025年)の平均飛散量は、ほぼ全国的に平年の飛散量を上回り、特に東北北部や北陸では1.5倍を越える地域もあります。

花粉にアレルギーのある人が、その花粉と似たアレルゲンをもつ果物や生野菜、豆類などを食べたあとに、唇、口の中、喉にかゆみや違和感、腫れなどの症状が出る場合があります(交差反応)。これを花粉・食物アレルギー・症候群といいますが、症状は比較的軽い場合が多いのですが、シラカバノキ科の花粉症の人が豆乳を摂取してアナフィラキシーショックを起こした例もあります。交差反応を示します。

花粉症を始めとするアレルギー物質から自身を守るためには、体の免疫機能を整えることが重要です。免疫力を整えるには、バランスの取れた食事、7-8時間の質の高い睡眠、1日20分以上の軽い運動、ストレス管理が基本です。特に、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維、免疫細胞の材料となるたんぱく質・ビタミン・亜鉛を意識的に摂取し、38-40度のお風呂に入浴して体を温めることが効果的です。特に、ストレス社会の現代では、上手にストレス管理することが難しい状況も多いと思います。笑うことは免疫力を上げる効果があります。意識して深呼吸をすることもお勧めです。

花粉症を始めとするアレルギー物質から自身を守るためには、体の免疫機能を整えることが重要です。免疫力を整えるには、バランスの取れた食事、7-8時間の質の高い睡眠、1日20分以上の軽い運動、ストレス管理が基本です。特に、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維、免疫細胞の材料となるたんぱく質・ビタミン・亜鉛を意識的に摂取し、38-40度のお風呂に入浴して体を温めることが効果的です。特に、ストレス社会の現代では、上手にストレス管理することが難しい状況も多いと思います。笑うことは免疫力を上げる効果があります。意識して深呼吸をすることもお勧めです。



今年の飛散量は？



花粉・食物アレルギー 症候群



免疫機能を整える



せんたい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

「症状が出てから対策」ではなく、症状が出る前からの予防が実は最も効果的な対策です。花粉症は体内にアレルゲンが蓄積されてから症状が強くなる仕組みのため、飛散開始前、初期段階での対策が症状の重症化を防ぐポイントになります。服薬は「症状が出る前」から、また、睡眠不足・ストレス管理・腸内環境を整えるなど免疫バランスを整える生活環境を心がけていきましょう。花粉症は単なる季節症状ではなく集中力低下、睡眠障害、生産性低下に繋がる「業務リスク要因」です。

今年には既に花粉症が始まっています！インフルエンザB型、新型コロナ感染と共に花粉症も散見してきました。「症状が出てから対策」ではなく、症状が出る前からの予防が実は最も効果的な対策です。花粉症は体内にアレルゲンが蓄積されてから症状が強くなる仕組みのため、飛散開始前、初期段階での対策が症状の重症化を防ぐポイントになります。服薬は「症状が出る前」から、また、睡眠不足・ストレス管理・腸内環境を整えるなど免疫バランスを整える生活環境を心がけていきましょう。花粉症は単なる季節症状ではなく集中力低下、睡眠障害、生産性低下に繋がる「業務リスク要因」です。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

### せんたい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274