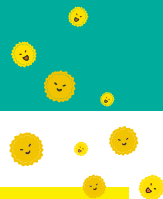


# 花粉症の基礎知識

## ●花粉症について、詳しく知りましょう



### (1)花粉症とは

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で、くしゃみ・鼻水(水様性鼻汁)・鼻づまり・目のかゆみなどの症状がでるアレルギー疾患です。それ以外にも、咳、頭痛、身体のだるさや微熱などの全身性の症状を伴うこともあります。目のかゆみや充血、涙目といったアレルギー性結膜炎も合併することがあります。

症状が出る時期や重症度は人により様々で、わずかに花粉が飛び始めるとすぐに症状があらわれる人もいれば、たくさん飛ばないと症状があらわれない人もいます。

花粉が体内に入ってもすぐに花粉症になるわけではありません。花粉を多く吸い込むと、体内で花粉に対する抗体が産生されるようになります。これが一定量に達すると、くしゃみや鼻水といったアレルギー症状を引き起こします。

#### 【花粉症の合併症で気をつけること→口腔アレルギー症候群】

花粉症の方の中で、口腔アレルギー症候群といわれる、果物などを食べた後に唇や口の中や喉にかゆみ、ヒリヒリ感、腫れの症状が出る方がいます。喉がしめつけられる感覚がしたり、まれにアナフィラキシー(強いアレルギー症状)をきたすこともあります。主な原因食品は、果物・野菜です。果物・野菜の抗原と花粉の抗原との間に共通の抗原性が存在するため、花粉症の合併症として注意が必要です。

### 花粉飛散カレンダー

花粉症の原因となる花粉は数十種類以上知られていますが、代表的なものは樹木花粉ではスギやヒノキ、草本花粉では、カモガヤなどのイネ科やブタクサの花粉です。植物によって飛散する時期が異なりますので、それぞれの飛散時期をあらかじめ確認し、早めに対策を講じることが大切です。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												

観測地点:山梨県衛生環境研究所(甲府市富士見)

## (2)花粉の作られ方(スギ・ヒノキ)

春に飛散するスギやヒノキの花粉飛散数は前年夏(特に7月上旬から8月中旬)の気象条件が大きく影響します。日照時間が長く、気温が高い夏の翌年は、花粉飛散数が多くなる傾向があります。逆に冷夏や長雨の場合は翌年の花粉飛散数が減少します。

花粉を放出するのは雄花です。雄花は7月頃から形成され始め、11月までには雄花の中に花粉が大量に作られます。寒くなり日が短くなると、いったん活動を休止する休眠状態に入りますが、冬の寒さの刺激に一定期間さらされることで休眠から覚め、開花に向けて準備を始めます。年を越して暖かくなり始めると、雄花は開花して一斉に花粉が飛び始めます。1月からの気温が高い暖冬であれば早めに花粉が飛散し、なかなか暖かにならない寒冬の場合は飛散開始が遅くなります。

県内では、例年2月中旬頃からスギ花粉の本格的な飛散が始まります。ヒノキ花粉は、スギ花粉より1ヶ月程遅れて飛散し始めます。

スギ・ヒノキ花粉は軽いため、風に乗って遠くからも運ばれてきます。数100キロメートル以上離れた場所から飛んでくるともなるといわれています。

