

# まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連  
まるせっぷ厚生クリニック  
TEL47-3131 FAX47-3134  
北海道厚生連イメージキャラクター  
コウセイくん



No. 21  
令和2年4月号

## ～花粉症の季節です～

暖かくなってきて花粉症の症状が出始める季節になりました。現在、日本人の約25%が花粉症と言われます。みなさんの周りにも花粉症で悩まれている方が多いのではないのでしょうか？今回は身近な花粉症について

### 花粉症って一体なに？

花粉症の正体は、花粉に対して人間が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

### どうして花粉症の症状が出るの？

花粉が鼻や目に入ると、体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとします。

### どんな花粉がいつ飛んでるの？

春にはハンノキ、イチイ、シラカンバなどの花粉が飛散します。夏にはイネ科花粉などが飛散します。秋口はヨモギなどの花粉が飛散します。花粉は春から夏にかけて一番多く飛散します。

### 花粉症になりやすい人は？

花粉以外のアレルギー疾患を持っている方や家族の方が何らかのアレルギー疾患を持っている人はそれのない人に比べて花粉症になりやすいと考えられています。

## 北海道の花粉飛散カレンダー

北海道は本州と違って花粉が少ないといわれています。しかし、シラカンバ(カバノキ科)の花粉が4月から6月にかけて飛散します。春の時期はハンノキ属やスギ、6月はイネ科の花粉も少量ながら地域によって比較的多く飛散するので、油断をせずに早めの対策をおすすめします。

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
ハンノキ属				■	■							
スギ			■	■	■							
ヒノキ科				■	■	■						
シラカンバ				■	■	■						
イネ科					■	■	■	■	■			
ヨモギ属								■	■	■		

## 2020年の北海道の花粉飛散量の傾向

2020年の花粉飛散量は、過去10年の平均花粉飛散量と比較しても40%～70%程度の飛散量となる地域が多くなる見込みとなっています。飛散量が例年の70%以下とかなり少なくなるとはいえ、花粉飛散量は越えれば多いとされる2000個/cm<sup>3</sup>/シーズンを超える見込みのため、早めの対策が必要です。

## \*\*\* 日常生活での予防法 \*\*\*

### マスクをする

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されていますが、風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するといった報告もあります。マスクをしていても完全防備にはならず、過大に信用は禁物です。

### 規則正しい生活習慣を保つ

一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

### 手洗い、うがいをする

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので手洗い、うがいをしましょう。また、花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔をして花粉を落とすことも効果的です。

みなさんの作品も飾ってませんか？職員にお気軽に声かけ下さい★

会計カウンター

令和2年号外  
新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症とは  
感染の心配がある時  
感染予防の徹底に努めること  
気になる症状がある時  
感染予防のためにできること

コロナウイルスについて号外①②を発行しています。是非ご覧ください。

