



花粉が気になる季節になってきました。花粉症に悩む方も多いと思われませんが、そもそも花粉症とは何なのでしょう？今回の特集は花粉症とその対策です。



## 花粉症って？

花粉症とは、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称です。

花粉によって、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。これらには花粉が体内に入っ  
てすぐにおこる「即時相(そくじそう)反応」と、その場に花粉がなくても症状が起こる「遅発相(ち  
はつそう)反応」の2種類があります。

### ●即時相(そくじそう)反応●

- ・花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相反応」が生じます。鼻の粘膜が、風邪に近い赤い色の粘膜の腫脹を起こす為、初めて花粉症になった場合は、検査をしなければ風邪と間違える場合があります。
- ・花粉が目に入ると、目が痒くなり、涙が流れ、目が充血してきます。
- ・症状が強い場合は、鼻で吸収されなかったスギの抗原成分が鼻から喉に流れ、喉のかゆみや咳を生じます。また、鼻づまりによる頭痛や鼻・喉の炎症反応による微熱、だるさ等の症状も起こります。



### ●遅発相(ちはつそう)反応●

- ・家の中等、花粉がない状態でも症状が出る場合がありますが、多くは花粉の繰り返しの吸入による鼻づまりの症状が主体です。アレルギーの細胞から放出されるロイコトリエン等の物質が神経や血管を刺激する為、症状が現れます。鼻の粘膜の知覚神経が刺激されるとくしゃみが起こり、その反射で鼻汁が出ます。鼻づまりは血管の拡張と血管からの水分の放出により鼻が腫れるため起こります。目のかゆみはヒスタミンなどが神経を刺激する為に起こります。

## 花粉症の原因

花粉症の約70%はスギ花粉症と推察されています。これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく、全国の森林の18%、国土の12%を占めている為でもあります。

### <花粉分布状況>

北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギがまったく生息していません。関東・東海地方では、スギ花粉症の方が多く見られます。ヒノキ科花粉による花粉症も見られますが、スギの人工林の方が多いためスギ花粉の方が多く飛散します。(山梨県ではヒノキ科花粉が多く飛散することがあります。)

関西では、スギとヒノキ科の植林面積はほぼ等しく、いまのところスギの飛散が多いものの、ヒノキが多く飛ぶ年もあり、4、5月は注意が必要です。



スギの花粉は雄花の中で成長します。7月の初め頃に日照りが続き、雨が少ないと、雄花の元である花芽が沢山できます。花芽は夏から秋にかけて発育を続け、やがて雄花になります。そして10月中旬、雄花の中に花粉が完成します。スギの成長具合や雄花の量から、翌年のスギ花粉飛散予報がおおよそ決まります。(この頃から少しずつ花粉が飛び始めます。)

年を越して暖かくなり始めると、雄花が開花し、花粉が一斉に飛び始めます。

## ～花粉症を予防しよう～

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多い時の外出を控える。
- 飛散の多い時は、窓や戸を閉めておく。
- 掃除を励行する。
- 飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
- 帰宅時は、衣服や紙をよく払ってから入室、すぐに洗顔やうがいをして鼻をかむ。
- 表面が、けばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。



シンガーサージカルマスク 50枚入  
定価 1,260円(税込)

カタログ16号掲載 p.169  
【6196-8555】



シンガー立体電石マスク  
50枚入  
定価 2,100円(税込)

カタログ16号掲載  
p.169 【6196-8563】

