

マルヒロかわら版

～もう飛んでます！花粉症の話～

「花粉症は春になってから」と思われるがちですが、実は花粉症の症状は1月頃から徐々に出始める方が少なくありません。

昨年の猛暑の影響もあってか、今年は早々に花粉症の話題を見る様になりました。今日は花粉症の話題を取り上げます。



花粉症って、
そもそもなに？



過剰反応するアレルギーの一種です。

体が花粉を異物と認識し、過剰に反応してしまうことで起こるアレルギーの一種です。体内で「ヒスタミン」という物質が放出されにくしゃみ、鼻水、目や喉のかゆみなどの症状を引き起こします。

花粉のメカニズム(大まかな流れ)

花粉が侵入

免疫が過剰反応

アレルギー症状



体の免疫システムが花粉に対して過剰に反応する「閾値(いきち)」を超えると、花粉に対する抗体が体内に蓄積され、一定の量を超えたとき、ヒスタミンの放出が急激に増えてアレルギー反応が引き起こされます。

このため、以前は大丈夫だった人でも、ある年に突然花粉症を発症することがあるのだそうです。

花粉症は、症状が現れる前に対策することが重要です。
早めに対策を行うためには、**花粉がいつから飛び始めるのか**を知っておくのが有効だと思います。
代表的な花粉の種類とその飛散時期を以下にまとめました。

| 花粉の種類 | 飛散時期 | 主要な発生地域 | ピーク時期 | 飛散量の年変動 |
|--------|--------|------------|--------|-----------------|
| スギ花粉 | 2月～4月 | 全国 | 3月 | 多い年と少ない年がある |
| ヒノキ花粉 | 3月～5月 | 関東・東海地方 | 4月 | 天候により飛散量が変動しやすい |
| ブタクサ花粉 | 8月～10月 | 全国（特に都市部） | 9月 | 年による変動が少ない |
| ヨモギ花粉 | 8月～10月 | 全国（郊外・山間部） | 9月～10月 | 年による変動が少ない |

早めに始めよう！対策3選

① 花粉を侵入させない

花粉情報に注意し、飛散の多い時は外出を控えましょう。

外出時に**“マスクやメガネを着用”**することで、鼻や口、目からの花粉の侵入を防ぎます。けばだった毛織物などのコートの使用も避けた方がよいです。

自宅に入る前に花粉をはたき落とす、洗濯物を室内で干すなどの工夫も効果的です。

② 体内に侵入した花粉を洗い流す

“洗眼や鼻うがい”など、鼻や目に入った花粉を早めに洗い流すことでアレルギー反応を防ぐことができます。衣服や髪はよく払ってから入室すると効果的。顔や手を洗い、表面に付着した花粉を除去することも重要です。

③ 薬で反応を抑える

抗ヒスタミン薬は、体内でのヒスタミンの放出を抑え、アレルギー反応を予防して軽減する効果があります。

たくさんの種類の薬が発売されていますが、**副作用として眠気が出るものもあります**ので、薬剤師に相談して生活スタイルや体质に合わせたものを選びましょう。

「売物件が不足しております！」

私たちには、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

好評につき、物件が不足中です

「お声かけ」を頂くだけで結構です

