



保健センターだより 第46号

Dokkyo Medical University Health Service Center

今年の花粉は例年の1.3～2.5倍の飛散量！！



日本気象協会2026年春の花粉飛散予測によると、昨年夏の猛暑が影響し、

東日本と北日本は例年の1.3～2.5倍であると発表しています！！

毎年2月～4月にかけて**スギ**や**ヒノキ**の花粉飛散量が最も多くなります。花粉症は症状が出る前の早い段階で適切な対策をとることで、花粉症の予防や重症化を防ぐことにつながります。



花粉症予防対策

1) できる限り花粉を体内に入れないよう工夫する！

- ・顔にフィットするマスク、眼鏡を装着する。
- ・花粉飛散の多い時間帯(**昼前後**と**夕方**)の外出を避ける。

2) 花粉を室内に持ち込まない！

- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける。
- ・静電気スプレーや柔軟剤を使用し、電気の流れをよくする。
- ・手洗い、うがい、洗顔で花粉を落とす。
- ・空気清浄機を使用する。
- ・洗濯物や布団の外干しを控える。

3) 規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぐ！

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ

素材による花粉付着率 (綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

表：厚労省 HP より

提供：NPO花粉情報協会 佐橋紀男氏

受診のタイミング



毎年花粉症の症状が出る方は、**本格的な花粉飛散開始前に**医療機関や薬局を活用して薬を準備し使用を開始する。なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で診断を受けましょう。

花粉症対策に効果的な食事

*ヨーグルト



腸内環境をよくと、花粉(アレルゲン)が腸から体内に入りにくくなる可能性がある。

また、乳酸菌には免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の緩和に役立つといわれている。

*干しシイタケ、干しクラゲ、イワシ、シラス、紅鮭などのビタミン D

ビタミン D は免疫を調整する働きをもっているため、不足すると花粉症のような異常な免疫反応を招くといわれている。

*わかめ、ひじきなどの海藻類、イモ類(水溶性食物繊維)

善玉菌のエサになり、腸内環境を整える。腸内環境が良くなると腸の免疫機能も向上するので花粉症の症状改善に期待できる。