

# か ぶんしょう はなし 花粉症のお話

か ぶんしょう たいない はい か ぶん たい にんげん しんたい お い ぶつはんのう  
花粉症は体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす異物反応です。

めんえきはんのう い たいない しんにゆう か ぶん いぶつ にんしき  
これを免疫反応と言います。つまり、体内に侵入した花粉を異物と認識し、この

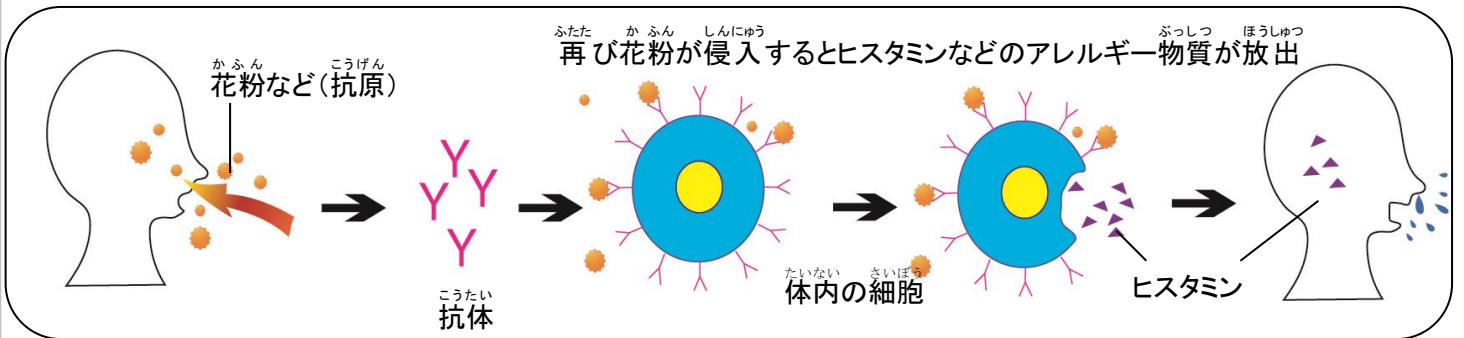
いぶつ こうげん たい めんえき こうたい つくり さいどしんにゆう か ぶん はいじよ  
異物(抗原)に対する免疫のもと(抗体)を作り、再度侵入した花粉を排除しようと

はんのう いっぱんてき めんえきはんのう しんたい よ はんのう めんえきはんのう  
する反応です。一般的には免疫反応は身体にとって良い反応ですが、免疫反応

かじょう しんたい はたら ば あい  
が過剰になり、身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになります。

か ぶんしょう ば あい か ぶん はいじよ はなみず なみだ ずつう  
花粉症の場合には花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙、頭痛などの

しょうじょう  
症状がでます。



## か ぶんしょう ひ お しょくぶつ ※花粉症を引き起こす植物

にほん か ぶんしょう げんいん おお がつ がつごろ か ぶん ひ さん い  
日本での花粉症の原因の多くは2月～4月頃に花粉を飛散させるスギ・ヒノキと言  
われていますが、その他にもイネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を  
ひ げんいん し  
引き起こす原因として知られています。

かんきょうしょう か ぶん ひ さん じょうほう ていきょう  
環境省では花粉飛散情報を提供して

います。

環境省花粉観測システム(はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp/>

	関西				
	1月	2月	3月	4月	5月
ハンノキ属					
スギ					
ヒノキ科					

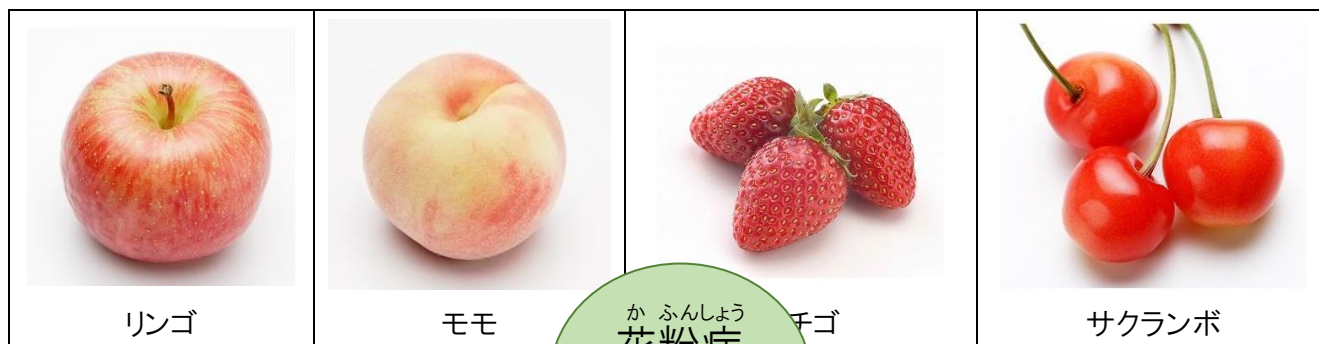
参考:花粉なう 厚生省花粉症研究班 日本列島空中花粉調査データ集(2000年)  
より作成したものから抜粋



# かふんしょう ちゅうい 花粉症に注意！！

シラカンバ花粉症などスギ・ヒノキ以外の花粉症では、花粉によって皮膚が荒れる、咳や喘息が起きる症状のほか、リンゴなどバラ科の果物を食べると口の中が腫れたり、かゆくなったりすることがあります。これはカバノキ科(シラカンバ、オオバヤシャブシなど)の花粉のタンパク質と、バラ科の果物の花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人はこれらの果物にも反応してしまうことがあるからです。花粉症の人は気を付けましょう。

## バラ科の果物



かふんしょう  
花粉症

ちしき  
マメ知識

### \* \* 花粉飛散要注意日 \* \*

- 1: 天気<sup>てんき</sup>が晴<sup>は</sup>れまたは曇<sup>くも</sup>り
- 2: 最高気温<sup>さいこうきおん</sup>が高く、湿度<sup>しつど</sup>が低い<sup>ひく</sup>
- 3: 強い風<sup>つよかぜ</sup>の日<sup>ひ</sup>
- 4: 前日<sup>ぜんじつ</sup>や朝方<sup>あさがた</sup>まで雨<sup>あめ</sup>で、その後<sup>ご</sup>  
天気<sup>てんき</sup>が回復<sup>かいふく</sup>して晴<sup>は</sup>れた時<sup>とき</sup>

### \* \* 花粉症対策 \* \*

- 1: 外出時<sup>がいしゅつじ</sup>は、マスク・メガネをする。
- 2: 帰宅<sup>きたく</sup>したら玄関<sup>げんかん</sup>で花粉<sup>かふん</sup>をはらう、  
洗顔<sup>せんがん</sup>、うがいをする。
- 3: 室内<sup>しつない</sup>では湿度<sup>しつど</sup>を保ち、こまめに  
掃除<sup>そうじ</sup>をする。

