

日常生活で取り入れよう! 花粉症対策

スギ花粉の飛散が間近!

前シーズンの2倍以上の予報!
今年も1月中旬頃からスギ花粉の飛散が始まります。
花粉症に悩んでいる人は予防を始めましょう!

花粉症は早めの対策が効果的!

花粉症とは、花粉に対して人間の身体が起こすアレルギー反応で、身体の免疫反応が花粉に過剰反応し、くしゃみや鼻水、涙などで体外に出そうとしているのです。現在、症状がない人でも大丈夫とはいいきれません。これまでに蓄積した花粉がある一定量に達した時、さまざまな条件によって発症してしまう可能性があるからです。

ニュースなどで飛散のピーク時期を確認し、その1~2週間ほど前から花粉症対策をはじめると症状緩和になります。症状を緩和するために薬を服用したり予防注射をする方も多いと思いますが、日常生活の中でも花粉症予防や重症化を防ぐ方法もあります。特に、毎年症状に悩まされている方は、ぜひ試してみてください。

2017年花粉カレンダー（関西）

関西地方では、2月から4月にスギ花粉、3月から4月にヒノキ花粉飛散のピークを迎えます。
このほかにも年間を通じてさまざまな花粉が飛散しています。

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(カバノキ科)	■	■	■	■	■	■	■					
スギ		■	■	■	■	■	■			■	■	■
ヒノキ科		■	■	■	■	■	■					
シラカンバ(カバノキ科)												
イネ科	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ属(キク科)								■	■	■	■	■
ヨモギ属(キク科)								■	■	■	■	■
カナムグラ(アサ科)								■	■	■	■	■