

# 健康ふらざ

## No.473

企画:日本医師会

# 花粉カレンダー

花粉症の原因は、日本ではスギやヒノキの花粉が有名です。

スギ花粉は春季以外でも、ビルの空調設備などに

取り込まれて、季節はずれに飛散することもあります。

また、一つのスギの木では60%が春に開花しますが、

11月の春と同じような気候にも開花し花粉が飛散することも

報告されていますので、一年中注意を要します。

スギの木が生育していない北海道などでは、

シラカバによる花粉に注意が必要です。

花粉症の自覚症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、

目のかゆみなどです。特に目のかゆみは、

放置しておくとも目をこすってしまうため炎症が

悪化したり、ものもらいなどの感染症を起こします。

コンタクトレンズを使用している方は適切に

処置を行わないと角膜炎を起こすことがあります。

症状の自覚がある時は、我慢せずにかかりつけ医や

症状に応じた医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

花粉症の原因となる植物は複数あるので、

その植物が多い場所での旅行などで症状が出ることもあります。

花粉カレンダー(図)の花粉が飛散する地域や

時期を、ぜひ参考にしてください。



花粉名	地域	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)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
ヒノキ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
シラカンバ (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												

0.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 5.1~50.0個/cm<sup>2</sup>/日 50.1~個/cm<sup>2</sup>/日

アレルギー総合ガイドライン2016より抜粋

指導: 鶴見大学歯学部眼科 教授 藤島 浩

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。