

花粉症と上手に付き合おう

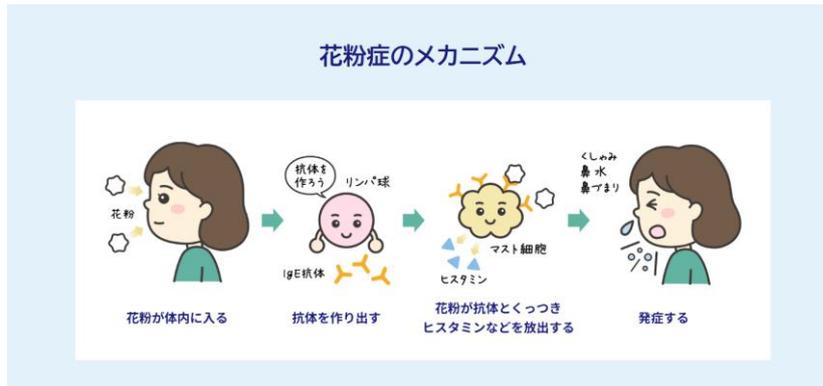
■花粉症とは？

花粉症はアレルゲン(花粉)に対する過敏反応です。

アレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎によりもたらされます。

代表的な症状としてくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血があげられます。

花粉が肌に付着することによって肌の腫れやかゆみがでることもあります。



アイングループ. “花粉症の主な症状とは？症状別の対策を解説” .

<https://www.ainj.co.jp/column/health/004.html> , (参照 2026-01-16)

■花粉の飛散時期

1月頃からスギ花粉が、2月頃からヒノキ花粉が飛散しはじめます。

花粉症は春だけでなく、秋にはイネ科やキク科の花粉が飛散します。

花粉の種類によりほかの時期に発症する可能性もあります。



アイングループ. “花粉症の主な症状とは？症状別の対策を解説” .

<https://www.ainj.co.jp/column/health/004.html> , (参照 2026-01-16)

■ 予防と対策

花粉が体内に入ることによって過敏反応が出るのでまずは花粉を体内に取り込まないことが重要です。飛散量の多くなる晴れた気温の高い日、雨が降った翌日、乾燥した風の強い日は極力外出を控えるようにしましょう。

外出時はマスク・めがねを付け、眼・鼻・口からの花粉の侵入を防ぎましょう。

帽子・スカーフ・コートを使い、髪や皮膚への接触も防ぎましょう。

帰宅時は花粉を落としてから家の中に入り、家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。また、洗顔、うがい、鼻をかんで付着した花粉を除去するようにしましょう。

在宅時には花粉飛散量が多い日は窓や戸を閉めておき、室内に花粉が入らないようにしましょう。換気する場合は窓を全開にせず 10cm ほどにし、レースカーテンをしましょう。洗濯ものや布団は花粉飛散シーズンには外に干さないようにしましょう。

食事から体質改善をすることで花粉症の症状を和らげることが期待できます。

■ アレルギー症状の緩和 ▶ 摂取にとって腸内環境を整えることで効果が期待できます。

腸内細菌：ヨーグルト、納豆、みそ等

食物繊維：ごぼう、海藻、キノコ类等

■ アレルギー反応を抑制 ▶ EPA や DHA が含まれる魚の脂を摂取しましょう。

■ 皮膚・粘膜の抵抗力を高める ▶ ビタミン B2、B6 を含む食品の摂取で効果が期待できます。

ビタミン B2：納豆、レバー、牛乳、チーズ等

ビタミン B6：魚類、レバー、バナナ、さつまいも等

■ アレルギーの緩和

れんこんはアレルギー緩和作用が期待できる栄養素が多く含まれます。

タンニン：抗酸化作用と炎症反応緩和作用

ムチン：粘膜の保護

食物繊維：腸内環境を整え免疫機能を高める

ビタミン C：コラーゲン合成による皮膚・粘膜強化と抗酸化作用