



令和6年2月16日  
玖波中学校保健室  
NO 16



「もう、毎年花粉症が辛すぎる！」という人もいれば、「私、花粉症じゃないから関係ないし～」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、他人ごとではないですよ。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

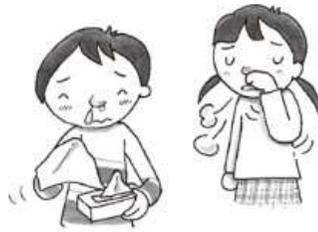
## 「花粉症」との付き合い方

### 「花粉症」の3大症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



その他の症状・・・咳・のどのかゆみ・頭痛・肌荒れなど

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支の方に行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。

風邪と比べると、鼻水はさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいとい

### 「花粉症」発症メカニズム

① 花粉が体に入ってくる



② 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



③ 花粉再来時にすぐ反応できるように「抗体」を作り準備する



④ 再び入ってきたときにアレルギー反応が起こる。(アレルギー反応)



### 「花粉症」の対応～基本編～

入れない



花粉が侵入してくるのは、主に目や鼻・口など。花粉症用メガネやマ

つけない



花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使う

落とす



服についた花粉は玄関先で落とし、咳や肌についた花粉はお風呂で

### 「花粉症」の対応～応用編～

くしゃみや鼻水などでつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を工夫することで、症状を緩和することが出来るかもしれません。

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状が軽減します。

免疫を強くするためには、腸内環境を整えることがとても大切です！

