

# いそファミ通信

6月号



スギ、ヒノキの花粉症が終わってホッとしていたら、今はイネ科花粉が真最中です。イネ科といってもイネだけではなく、**カモガヤ、オオアワガエリ、ハルガヤ、ホソムギ、アシ、ススキ**とよくみかける雑草もイネ科植物なのです。カモガヤなどは5月～7月が、アシやススキを中心に8～9月が花粉の飛び時期です。イネ科の花粉も風に乗って飛び風媒花なので、花粉の季節になると吸い込むことが多くなります。5月の連休明けに飛びはじめ、春の衣替え、新学期の疲れなどと重なり、症状が強くなる場合があります。スギ花粉は毎日症状が続いて具合が悪いため、気をつけている人が多いのですが、イネ科の花粉症の場合は、症状の起こり方が多少違います。雨などで花粉が飛ばず全く症状がない時期の後に、天気がよくなり乾燥し、いっきに花粉が飛んで吸い込み、急に強い症状を起す時があります。また、この時期は気温が高くなり、マスクをしにくくなります。スギなどの樹木花粉と違い、イネ科の植物は背が低く、川沿い、堤防、水田などに生育しています。**背が低いので、草の花粉はあまり遠くまでは飛びません。**風が吹いているときは風下にいないようにする、など気をつけましょう。また、朝露で花が湿っている間は花粉が飛びにくいので、窓を開けての換気や寝具・洗濯物を干すことは午前中の早い時間に行うとよいでしょう。

## イネ科の花粉症の症状は？

症状は、いわゆる花粉症の症状と同じです。

- くしゃみ・鼻水・鼻づまり
- 目のかゆみ・充血 です。

しかし、イネ科のアレルギーがある場合、食物依存性運動誘発アナフィラキシーの危険もあります。

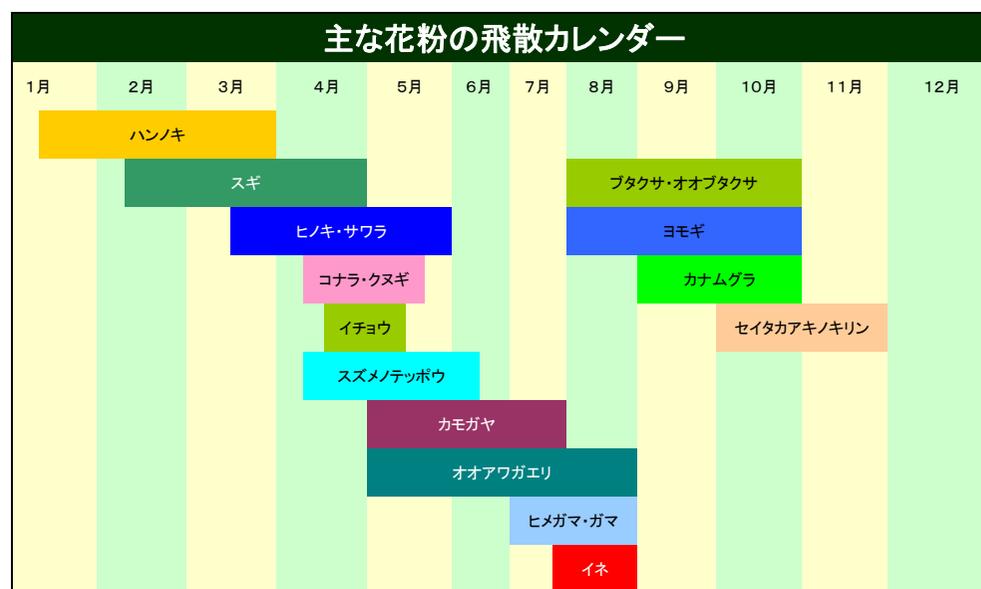
**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**とは、特定の食べ物を食べて、数時間以内に運動すると、喘鳴、咳、じんましん、嘔吐、吐き気、血圧が低下して、顔色が悪くなってしまう病気です。小麦もイネ科ですので注意が必要です。

## 予防・治療

スギ、ヒノキの時期が終わってから、花粉症の症状が出た場合、血液検査をし、イネ科花粉症かどうか確認する必要があります。

イネ科花粉症の予防と治療は、基本的には**花粉症対策と治療**と同じです。

- 外出時にはマスクや眼鏡をする
- 水田、堤防が近い場合は、窓を開けると、イネ科花粉が入ってくるので、窓を閉めておく
- 堤防・水田などではジョギングなど激しいスポーツは避ける



## お知らせ

★企業健診、住民健診で再検査になった方、また学校の検診で要精検のお知らせをもらった方は、検診結果を持参のうえ、早めの受診をおすすめします。

★住民検診で胃癌検診をご希望の方は、9月、10月は大変予約が混み合いますので、早めの受診をお勧めします。