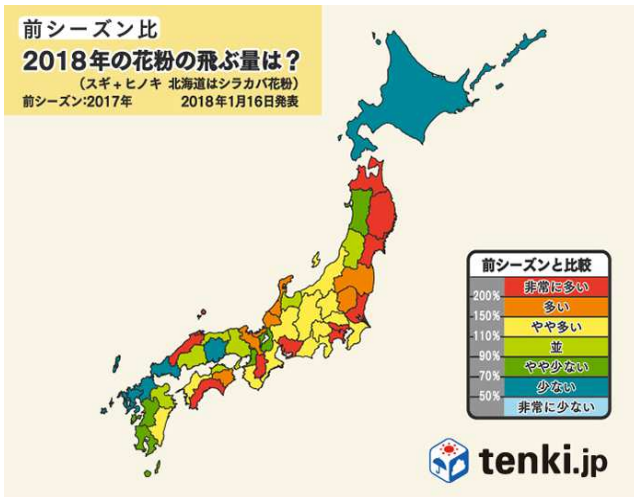




## 花粉前線接近中！花粉症にご用心！

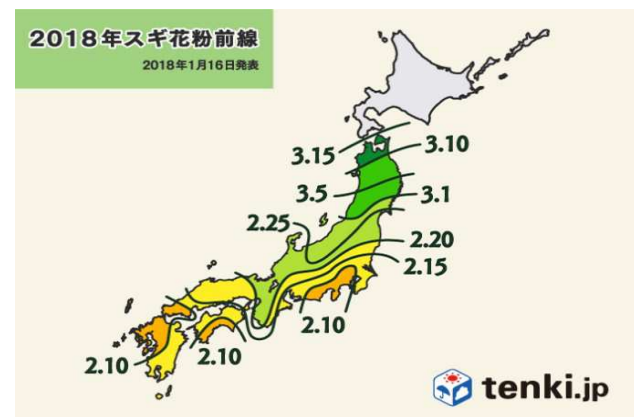
寒さ厳しい季節、体調に変化はございませんでしょうか。寒さにも注意が必要ですが、花粉の到来にも注意が必要です。

## ★今シーズンの花粉は！？今年の花粉尘到来時期と飛散予測★



2018年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測  
2018年1月16日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									ピークなし
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									ピークなし



## ★なんで花粉症になるの？★



花粉症は、まず私たちの体に、“花粉”という異物(アレルゲン)が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。

その後、排除すると判断した場合、体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。

抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。

その結果、肥満細胞から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

## 生活上の注意点

マスクやメガネでできるだけ侵入してくる花粉を防ぎましょう。

晴れた日や風の強い日の不要不急の外出は控え、外出した時には玄関に入る前に衣服について花粉をはたかなどしてできるだけ落としてから室内に入りましょう。

また、晴れた日には布団を干したくなるものですが、症状が酷い場合は外に干さず、布団乾燥機などを使うと良いでしょう。

