今年もまた、スギやヒノキを中心とした花粉が、最も飛散する季節がやってきました。
現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。一年中アレルギー反応を起こす花粉が存在するため、人によっては季節を問わず発症してしまいます。
今回は、「花粉症の症状や対策」についてご紹介していきます！ぜひ、ご覧ください！

花粉症の症状

花粉症は、透明のさらっとした**鼻水**、**鼻づまり**、発作的に連発する**くしゃみ**、**目のかゆみ**などが主な症状です。 症状が重くなると、皮膚のかゆみや頭痛、だるさ、不眠などを引き起こすこともあります。

鼻水、鼻づまり、くしゃみは、空気中を浮遊している花粉が鼻粘膜に付着しそれを取り除こうとして起こる**アレルギー反応**です。

花粉症を引き起こす植物の種類とは？

代表的なスギ花粉・ヒノキ花粉・ブタクサ花粉以外にも、花粉症の症状を引き起こす植物はたくさんあり、年間通して何らかの花粉が飛散しています。

春	夏	秋	冬
スギ(2～4月) ヒノキ(3～5月)	シラカンバ(4～6月) (シラカバ) イネ(5～6月)	ブタクサ(8～10月) ヨモギ(8～10月) カナムグラ(8～10月)	スギ(2～4月)

花粉症というとスギ・ヒノキ花粉のイメージが強いものの、夏や秋の植物で鼻炎の症状が出る例も多く、最近は「**通年病**」とも言われつつあります。
しかし、夏や秋の花粉症を知らない方が多く「花粉症シーズンじゃない」という思い込みから、風邪と判断し、何の対策も講じていない方もいるようです。もしかすると、そのつらい症状はスギ・ヒノキ以外の花粉による症状なのかもしれません！

早めの対策で花粉症ケアをしよう！

花粉にアレルギーがある方は花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも症状が出てしまいます。

こんな日は注意！

花粉症対策前に知っておきたい5つのこと

～ まずは花粉が飛びやすいとされている気象条件について知っておきましょう！～

・晴天または曇天の日
・前の日に雨が降った日
・日中の最高気温が高めの日
・湿度が低く、乾燥した日
・強めの南風が吹いたあと、北風に変わった日

「今日からできる花粉症対策！～症状の軽減～」

食生活	暴飲暴食は避け、お酒やお菓子は控え目にして体に負担をかけないようにしましょう。体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。
習慣	帰宅後→うがいや洗顔で、花粉を洗い流すと効果的です。 室内→外から持ち込まれた花粉を除去するためにも、こまめな掃除を心がけましょう。 服装→できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服を選びましょう。 体調管理→早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。 寝具→花粉シーズンは布団は外に干さず、布団乾燥機などを使うようにしましょう。
アイテム	外出先では帽子やマスクの着用、サングラスやメガネをかけましょう。（専用ゴーグルも売られています。） 家の中では空気清浄機をかけて花粉の飛散を防ぎましょう。