



# 保健室便り



No.160 2026 年 2 月

桃山学院大学 保健室

## 花粉症対策を始めましょう

早期対応が重要です！

スギやヒノキの花粉量は、雄花が作られる 6 月～7 月の日照時間が大きく影響します。

2025 年は空梅雨だったので日照時間も平均より多く、花粉飛散量は多いと予想されます。2 月に入るとスギ花粉は飛び始めるので、今から対策することが大切です。

花粉症は、からだの中に花粉（抗原）が入ると、その抗原に対する抗体が作られます。何度も同じ抗原が鼻や目から侵入し抗体量が増加していくと、抗原抗体反応であるくしゃみ、鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状が出るようになります。これが花粉症発症です。

どのくらいの抗体量で発症するかは個人差がありますが、今年大丈夫でも次の花粉シーズンは発症する可能性はあるので、なるべく体内へ取りこまないようセルフケアすることは大切です。

既に花粉症を発症している人は、症状が出ていなくても本格的な飛散が始まる前に受診しましょう。

### ■セルフ케어

花粉は、昼前後と夕方によく飛散します。また、晴れた日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がり翌日は飛散量が増えるので特に注意しましょう。

アレルギーの元となる花粉を体の中へ入れないことが大切です。外出時のマスク、めがね（花粉症用が望ましい）の着用、帽子、衣服は花粉が付着しにくい繊維の物を選ぶことは基本です。

家に花粉を持ち込まない

- ＋帰宅時にコートや髪、持ち物に付着した花粉を家に入る前玄関先で掃う。
- ＋手、顔を洗い、うがいをする。
- ＋洗濯物は外に干さない。
- ＋換気は短時間ですませ、窓や床は水拭きする。

### ■花粉・食物アレルギー症候群（PFAS）

アレルギー反応を起こす花粉のアレルゲンとよく似た構造のたんぱく質を持つ食べ物があります。

果物や野菜、ナッツが口にはいると、数分以内に唇や舌、口の中、喉に、イガイガする、ピリピリする、かゆみ、腫れなどが起こります。食物アレルギーと花粉症が交差反応することでこのような症状が出現します。食べ物は、加熱すると抗原性が低下するので食べても症状が出ないことが多いです。

飛散時期	花粉	食物
1～6 月	ハンノキ シラカバ	リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、大豆（豆乳）、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、キウイ、マンゴー、シシトウガラシなど
2～5 月	スギ・ヒノキ	トマト
4～10 月	カモガヤ オオアワガエリ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、キウイ、オレンジ、ピーナッツなど
7～11 月	ヨモギ ブタクサ	セロリ、ニンジン、マンゴー、マスタード・コリアンダー・クミンなど メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナなど



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間 9:10～16:40（月～金）

TEL 0725-92-7614（直通）

メール hoken@andrew.ac.jp