



寒いと吐いた息が白くなるのはどうしてか知っていますか？温かい息と冷たい空気の温度差が 20 度くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中を漂う小さなホコリ等を核にして集まり、白く見えるのです。これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思うと面白いですね。さて、空気の中にはホコリやチリだけでしょうか？答えはもちろん❌です。風邪やインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。

兵庫県立神戸北高等学校 保健室



## 花粉症対策の基本は「防御」

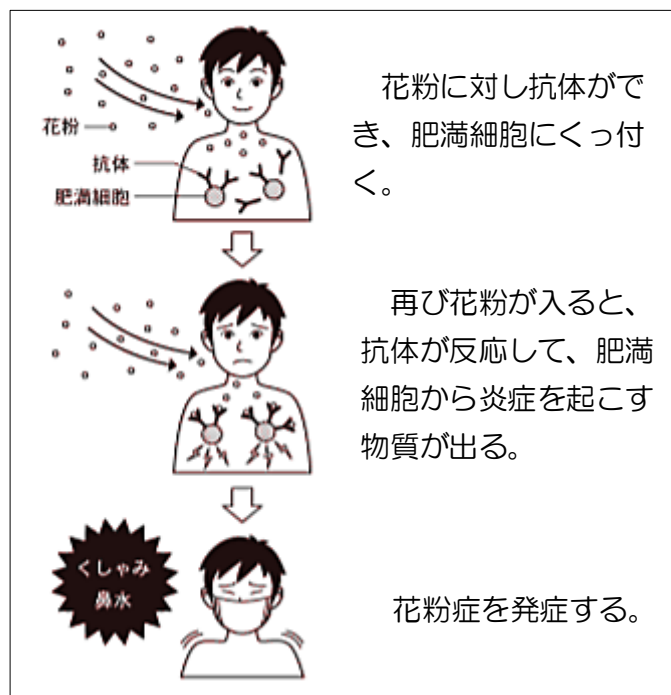


花粉症は花粉が鼻や目から体内に入っておこる病気で、アレルギー反応が原因です。免疫反応が働くと体の健康は守られますが、時に体内の敵を退治する反応が過剰に起きます。これをアレルギー反応と呼び、このアレルギー反応が花粉にたいして起こるのが花粉症です。

### 花粉症が起こる仕組み

花粉症はアレルギー体質の人に発症しますが、遺伝的要素に加えて住環境や食生活など、様々な要因が重なっておこります。発症のカギとなるのは IgE 抗体という体内で作られる抗体の一つです。体内に取り込まれた花粉に対して、IgE 抗体が作られなければ、花粉と接触しても花粉症にはなりません。

また、IgE 抗体が作られてもその蓄積が一定量に達していなければ、症状は出ません。しかし、このような人は花粉症予備軍と呼ばれ、このまま花粉との接触を続けていれば、いつかは発症します。それを防ぐには、これまで花粉症ではなかった人も、飛散の多い日は花粉を取り込まないよう「防御」することが大切です。



### 花粉症かなと思ったら

花粉症の症状は風邪とよく似ています。風邪との違いを押さえておきましょう。

	くしゃみや 鼻水が出る期間	鼻水の状態	熱の状態	目の症状の 有無	その他の 特徴
風邪	2～3 日程度	最初は水っぽくて、やがて黄色い膿のような鼻水に変化	37～38 度	無し	のどの痛みや咳が出る。
花粉症	2～3 か月間	水のような鼻水がひっきりなしに出る	微熱程度	有り	日によって症状の程度が違う。

### 花粉症の人が増えているのはなぜ？

一番の原因は花粉の増加です。戦後、建築用木材の需要が増え、生育が早く加工が容易で、まっすぐに成長するスギやヒノキ等の針葉樹の植樹が各地で行われました。しかし、高度経済成長の終息や海外から安い木材が輸入されるようになると、国内の針葉樹林は放置されるようになりました。その多くの樹齢が 50 年前後となり、花粉を大量に産生する樹齢 30 年を超えたため、花粉数が増加し、花粉症も増えてきています。



## 花粉症の人\*も そうでない人\*も



### 花粉を避けるためにできることは？



\* インフルエンザについては、登校許可願いと併せて薬の処方箋や説明書、薬袋等のコピー（日付、名前、処方薬名が記載されているもの）を提出してもらうので、捨てずに持っておいてください。  
\* 登校許可願は登校し始めてからの提出で構いませんが、早めに提出してください。