

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和7年2月

2025年になって早くも1ヶ月が経ちましたね。

2月になると、スギ花粉も本格的に飛散し始めてしまいます。関東地方に本格的にスギ花粉が飛散し始める時期は、「2月中旬」と予想されています。

花粉症の人は、病院に受診するなど花粉症対策を今から始めておきましょうね。



花粉症とは

花粉が飛散する時期から始まり、体内に花粉が入ってくることで生ずるアレルギー症状を「花粉症」と言います。現在、日本人の約4人に1人が花粉症だと言われているそうです。

花粉が体内に入り、身体の免疫システムによって「花粉＝敵」とみなされると、花粉を排除するために「抗体」が作られます。この抗体が、花粉が入ってくる度に作られ、蓄積されていき、いつか抗体の蓄積量が一定量を超えてしまうと、花粉症の症状が発症してしまいます。

花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血ですが、これらの症状以外にも、身体のだるさ、熱っぽい、肌荒れ、かゆみ、集中力低下など全身症状を伴うことがあります。

～花粉症の代表的な植物の花粉飛散時期～

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ					スギ					
ヒノキ					スギ	ヒノキ				
イネ科								イネ科		
※ハンノキ										
ブタクサ	ブタクサ				ハンノキ		カナムグラ			
ヨモギ		ヨモギ								
※かみぐら										

※ ハンノキは湿地に、カナムグラは関東地方を中心に自生している植物です。

口腔アレルギー症候群と花粉症

「口腔アレルギー症候群」とは、食べ物を食べた直後または1時間以内（多くは15分以内）に、唇や口の中、のどにかゆみやピリピリとした刺激感や腫れ感などの症状が現れる病気です。

口腔アレルギー症候群は、花粉症の人に起こりやすいと言われています。理由としては、花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜がもつ成分がよく似ているため、身体の免疫システムが誤って反応してしまうからです。

～口腔アレルギー症候群の症状を起こしやすい組み合わせ～

○ スギ・ヒノキ花粉症 → ナス科（トマト）など

○ シラカバ・ハンノキ花粉症 →

バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）など
マメ科（ピーナッツ、大豆）など
セリ科（セロリ、にんじん）など

○ イネ科花粉症 → ウリ科（メロン、スイカ）など、マタタビ科（キウイ）など

花粉症対策

帽子・マスク・メガネをつける 	花粉が付きにくい素材の服を着る 	帰宅後、家に入る前に花粉を払い落とす
手洗い・うがい・洗顔をする 	こまめに掃除をする 	早めに病院に受診する

2月2日は節分 … 大豆の効果 ～大豆を食べて健康になろう～

大豆には5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）が含まれているだけでなく、健康を保つために役立つ成分が含まれています！

- **イソフラボン**: 女性ホルモンと似たような働きがあり、肌荒れや骨粗鬆症の予防効果あり。
- **レシチン**: 脳機能を改善する働きがあり、ストレス予防や疲労回復、記憶力増進等の効果あり。
- **サポニン**: 血液をサラサラにするとともに、脂質の生成を防ぐため、ダイエット効果が期待できる。
- **オリゴ糖**: ビフィズス菌など善玉菌の餌になるため、腸内環境を整える効果あり。

