

# ほけんだより

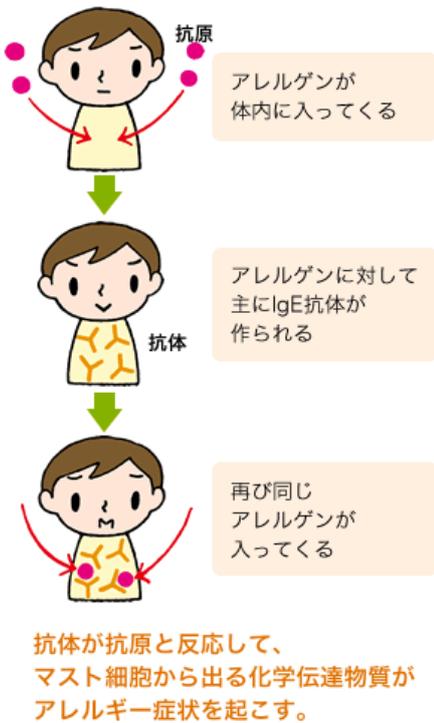
令和5年2月10日 No.10  
小平市立小平第六中学校  
上沼 みゆき

2月に入り、花粉のシーズンがやってきます。毎年、多くの人を悩ませる花粉症ですが、今年  
は特に注意が必要になりそうです。東京都では、花粉の飛散開始日は2月13日～17日  
ごろとなり、例年(過去10年平均)並みとなる見込みですが、今年のスギやヒノキの  
花粉の飛散量は多摩地域(7地点)では、昨春の3倍になると予想されています。飛  
散量が多いと、今まで症状がなかった人も発症する可能性があるので、早め早めの  
対策をしてほしいと呼びかけています。

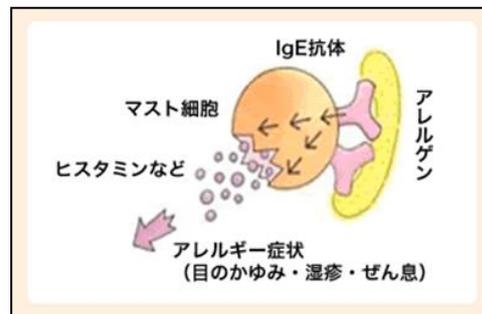


## ◆アレルギーの仕組み◆ (アレルギーは免疫反応の一つです。)

### ■ アレルギー



私たちの身のまわりには、食物、花粉、ダニなどアレルギーの原因となる多くのアレルギーが存在します。このアレルギーが体の中に入ると異物とみなして排除しようとする免疫機能が働き、「IgE抗体」という物質が作られます。再度アレルギーが体内に入ると、IgE抗体がくっつき、マスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、アレルギー症状を引き起こします。



## ◆花粉が多く飛ぶ日◆

<p>雨の日の翌日で天気の良い日</p> A sunny day with a bright sun, blue sky, and green trees. There are some clouds and a light breeze.	<p>風が強く晴天で乾燥した日</p> A sunny day with a bright sun, blue sky, and green trees. There is a strong wind blowing across the scene.	<p>気温が高い日</p> A sunny day with a bright sun, blue sky, and green trees. A thermometer on the right shows a high temperature.
--	--	--

※ うらもみてね!

◆東京都の2023年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測◆ 2023年1月19日発表

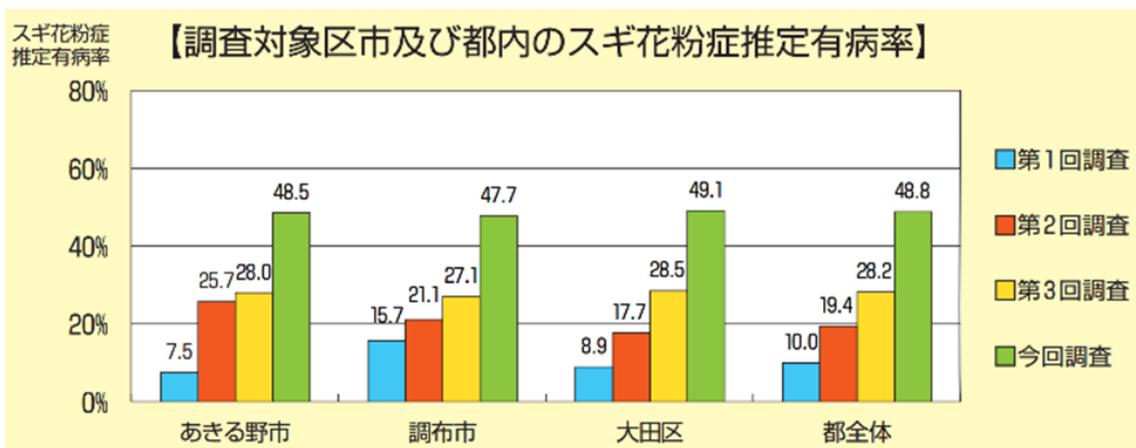
地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
東京	スギ									
	ヒノキ									

◆花粉を避ける方法◆

- ① 衣服や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る。
- ② うがい・手洗い・洗顔をする。



◆花粉症の人は都内にどのくらいいるの?◆



※ 第1回調査:S 58年度~62年度、第2回調査:H8年度、第3回調査:H18年度、今回調査:H28年度  
 ※ 都は、平成 28 年度に都内の3地区で花粉症患者の実態調査を行いました。その結果、都内のスギ花粉症推定有病率は48.8%でした。(島しょ地区を除く) 調査を始めた昭和 58 年度から一貫して上昇しています。

◆花粉症の治療◆

花粉症の治療には、症状を軽減させる対症療法と根本的に治すことを目指す根治療法があります。花粉症の診療科には、耳鼻咽喉科、眼科、アレルギー科などがあります。通いやすい医療機関の中から、花粉症の診察・治療が可能かを確認して受診することをお勧めします。

参考資料；・ 報道発表資料 東京都福祉保健局 (2023.1.26)  
 ・ 花粉飛散情報 2023-日本気象協会 tenki.jp  
 ・ 2023年版 花粉症一ロメモ 東京都健康安全研究センター