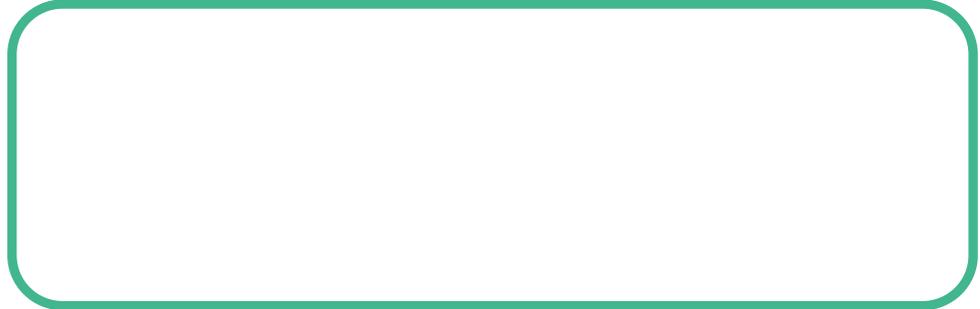


# 南山堂 栄養通信

臨時号No.13



## これであなたも花粉マスター！？ ～スギ・ヒノキ以外にも原因が…？～

春に近づくにつれ、多くの方が症状に悩まされる「花粉症」  
花粉症は体が花粉を害のある異物と判断し、体の外に追い出そう  
として症状がおこります。花粉が多く飛んでいる時期は天気予報  
でも花粉飛散情報が提供されるので、そうした情報を活用し、  
花粉症対策をしていきましょう。

- ★花粉の種類について
- ★花粉の飛散時期と特徴について
- ★花粉が多くなる時間帯・天気について
- ★「口腔アレルギー症候群」について



今回の栄養通信では上の4つの項目のことがわかるよ！  
これを読んで知識を増やしていこうね。

2024年4月

# 花粉症の原因

花粉症の原因というと、スギやヒノキをよく耳にしますが、花粉症の原因はスギやヒノキだけではありません。

それ以外に日本国内だけでも、樹木の花粉ではシラカンバやハンノキなどがあり、草花では、ブタクサやヨモギなど**約60種類**の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。



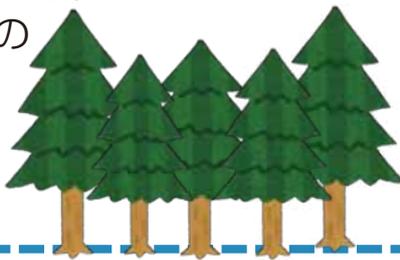
## 代表的な花粉の飛散時期・特徴

花粉には春以外にも夏や秋に花粉が飛散するものもあります。

### 樹木の花粉

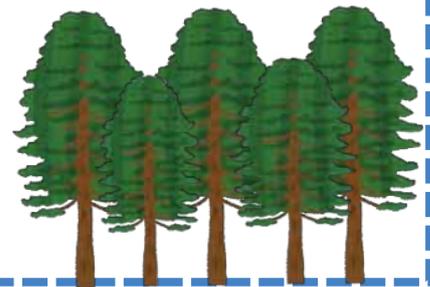
#### スギ花粉

飛散のピーク：**2~4月頃**  
日本で**最も多い花粉症**で飛散量が多く、飛散距離も長い。  
飛散する量が少ない北海道や沖縄を除いて、全国で発症する人が多い。  
**全国の森林の18%、国土の12%**をスギが占めている。  
(日本は国土の67%が森林)



#### ヒノキ花粉

飛散のピーク：**3~4月頃**  
スギ花粉よりも**少し遅れて**飛びはじめる。  
スギ花粉とヒノキ花粉の両方にアレルギーを持っている場合は、花粉症が重症化することが多い。



#### シラカンバ（白樺）花粉 （カバノキ科）

飛散のピーク：**4~6月頃**  
主に北海道や東北地方に生えている。  
そのほかの地域で見かけることがあまりないため、**北海道や東北地方**で発症する人が多い。

#### ハンノキ花粉（カバノキ科）

飛散のピーク：**3~4月頃**

#### オオバヤシャブシ花粉 （カバノキ科）

飛散のピーク：**3~4月頃**

## 草花の花粉

### イネ花粉

飛散のピーク：5～6月頃  
稲刈りの時に花粉が舞い上がることも  
あるので、秋も注意が必要です。



### ブタクサ花粉（キク科）

飛散のピーク：8～9月頃  
スギ・ヒノキの次に多い花粉症。  
飛散距離が短い。



### ヨモギ花粉（キク科）

飛散のピーク：8～9月頃  
雑草が多く生えている河川敷や  
空き地に生えていることが多い。

### カナムグラ花粉（アサ科）

飛散のピーク：9～10月頃  
道端に生えていることが多い。

## 花粉が多くなる時間帯・天気

昼前後と夕方

12時頃と17時頃に花粉の飛散量が増えるといわれています。



### 気温が高い日

晴れて気温が高い日は、植物が花粉の飛散量を増やすため注意が必要です。



### 風が強い日

風が強い時はいつもより花粉が飛びやすくなります。春は風が強いことが多いので注意しましょう。



### 雨が上がった次の日

雨が降った次の日に天気が良くなると、南風が吹くことが多く、気温も上昇しやすいため注意しましょう。



### 乾燥している日

湿度が高いと、花粉が湿気を吸い、遠くまで飛ぶ前に地面に落ちますが湿度が低く乾燥していると、遠くまで飛ぶため注意が必要です。



まめ知識：「スギ・ヒノキ花粉の量について」スギやヒノキの花粉は前年の夏の気象に影響を受けると言われているよ！日照時間が長くて気温が高い夏は、花粉の量が増えるから注意しようね！

# それってもしかして花粉症が関係しているかも？

花粉症の人の中には果物や生野菜を食べると、唇や舌、口の中などにかゆみやしびれなどの症状が現れる人がいます。

このような症状を「**口腔アレルギー症候群**」といいます。

口腔アレルギー症候群は、花粉のアレルゲン（アレルギーの原因となる物質）が**果物や野菜に含まれるアレルゲンと似ているため**におこります。



## アレルゲンが似ている花粉と果物・野菜



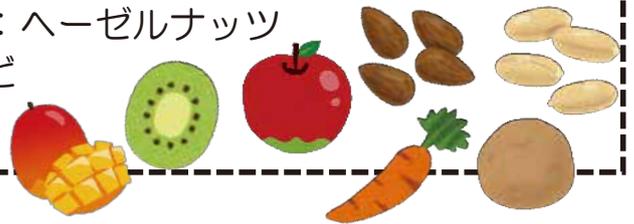
### カバノキ科 シラカンバ・ハンノキ・オオバヤシャブシ

バラ科：りんご、西洋なし、さくらんぼ、もも、すもも、アンズ、アーモンド

セリ科：セロリ、にんじん ナス科：じゃがいも マメ科：大豆、ピーナッツ

マタタビ科：キウイフルーツ カバノキ科：ヘーゼルナッツ

ウルシ科：マンゴー、ししとうがらし など



### ヒノキ科 スギ

ナス科：トマト



### イネ科

ウリ科：メロン、スイカ ナス科：トマト、じゃがいも

マタタビ科：キウイフルーツ ミカン科：オレンジ

マメ科：ピーナッツ など



### キク科 ヨモギ

セリ科：セロリ、にんじん

ウルシ科：マンゴー

スパイス など



### キク科 ブタクサ

ウリ科：メロン、スイカ、カンタロープ、ズッキーニ、キュウリ

バショウ科：バナナ

