

花粉症の対策ポイント

監修 千貫 祐子先生 島根大学医学部皮膚科学講座 准教授

原因となる花粉が飛散する時期(花粉カレンダー)やどのような樹木、草なのかを知り対策をしましょう

診断後の対策

- | | |
|--|--|
| 外出時 <ul style="list-style-type: none"> 花粉情報に注意する。 飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。 表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。 カモガヤやブタクサなどは樹木花粉と比べて花粉の飛散距離が数十メートルと短いため¹⁾、原因植物には近づかない。 | 帰宅時 <ul style="list-style-type: none"> 衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。 屋内 <ul style="list-style-type: none"> 飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。 |
|--|--|

花粉症に関連する食物アレルギー

花粉 - 食物アレルギー症候群 (PFAS: pollen-food allergy syndrome)

花粉症の人のなかには、関連する果物や野菜を食べて唇や口、ノドにイガイガ感やかゆみや腫れを生じる人がいます。どの花粉と食物が関連があるかを示します(下表)。

花粉の飛散時期には、関連する食物を食べたときに症状が出やすいとされています。

診断後の対策

- PFAS 症状の原因と診断された食物は避けるもしくは生での摂取を避ける。缶詰などの加工品であれば摂取できる場合もあるので、医師の指導に従う。
- 原因となる花粉が飛散する時期に、発症・悪化しやすいため花粉飛散時期は花粉対策も実施する。
- 豆乳では全身性の症状も少なくないので注意する。



PFAS によるリンゴアレルギーの発症機序 - 原因は花粉症

注意が必要な時期 花粉カレンダー

目	科	種	写真	時期は地域により若干異なります												花粉との関連が報告されている食物 ^{2~4)} (野菜・果物・ナッツ類)		
				1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月			
マツ目	ヒノキ科	スギ												*	*	*	ナス科(トマト)	
		ヒノキ																—
ブナ目	カバノキ科	ハンノキ															バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アンズ、アーモンド、ピワ、イチゴ、洋ナシ、スモモ)	
		オオバヤシャブシ																マメ科(ダイズ(主に豆乳)、ピーナッツ、緑豆もやし) セリ科(セロリ、ニンジン)
		シラカンバ															マタタビ科(キウイフルーツ) ナス科(ジャガイモ)	
イネ目	イネ科	カモガヤ															ウリ科(メロン、スイカ) ミカン科(オレンジ)	
		オオアワガエリ																ナス科(トマト、ジャガイモ) マメ科(ピーナッツ) など
キク目	キク科	ブタクサ															ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ)	
		ヨモギ																パショウ科(パナナ)
																	セリ科(セロリ、ニンジン、スパイス類:クミン、コリアンダー、フェネルなど)	
																	ウルシ科(マンゴー、ピスタチオ)	

* 秋から冬に注意!スギの狂い咲き

秋の気温が異常に高かった場合、狂い咲きと呼ばれる季節外れの開花現象が生じることがあります。年によっては11月を中心に10月~12月にかけてもわずかなスギ花粉が観測されています⁵⁾。敏感な方は秋から冬にも症状が出るかもしれません。

上記花粉カレンダーはこちら
からダウンロード可能です



参考文献
1) アレルギー-免疫. 13(9): 1254-1257, 2006 2) 食物アレルギー診療ガイドライン 2021 3) アレルギー-免疫 17(6): 1031-1038, 2010
4) 皮膚臨床 48, 777-780, 2006 5) 鼻アレルギー診療ガイドライン 2020