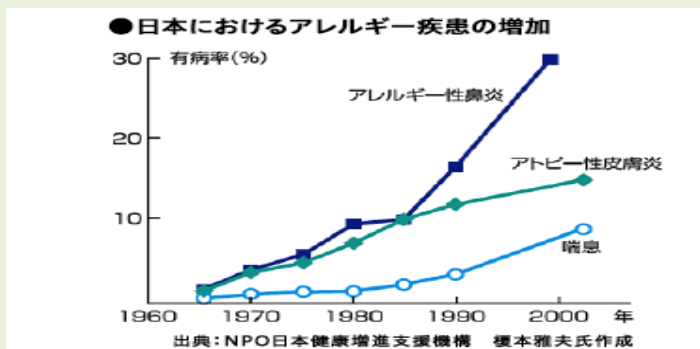


日本人の約 20～25%の方が発症している**花粉症**。

スギやヒノキ花粉の絶対量は年々増えていて、花粉症患者もますます多くなっています。今まで花粉症ではない方も、今年発症してしまう可能性があります。花粉症の症状を緩和して予防するためにも、**スギ・ヒノキ花粉が飛散する時期**を確認しておくことが大切です。気になる 2015 年の花粉飛散予測もご紹介します。



スギ・ヒノキ花粉の飛散時期をチェック！

日本には、花粉症を引き起こす花粉が、約 60 種類以上も存在することが確認されています。中でも、春に飛散する花粉の代表と言えば、**スギ・ヒノキ花粉**です。特に気をつけたいのが**スギ花粉**です。というのも、花粉症を発症する方の**約 70%**はスギ花粉が原因だからです。また、ヒノキ花粉による花粉症患者も増えているので、スギ・ヒノキ花粉の飛散時期をしっかりとチェックしましょう。

スギ花粉の飛散時期はいつ？

スギ花粉の飛散時期は全国的に 2～4 月になりますが、九州・四国では早ければ 1 月下旬から飛散し始めます。2 月上旬から全国的に飛散し始めて、ピークを迎えるのが **3 月～4 月上旬**です。そして、5 月に入ると、花粉の飛散はだいぶ治まってきます。

- 東北…3 月上旬～4 月上旬
- 関東…2 月下旬～4 月中旬
- 関西…2 月中旬～4 月上旬
- 九州…2 月上旬～3 月下旬

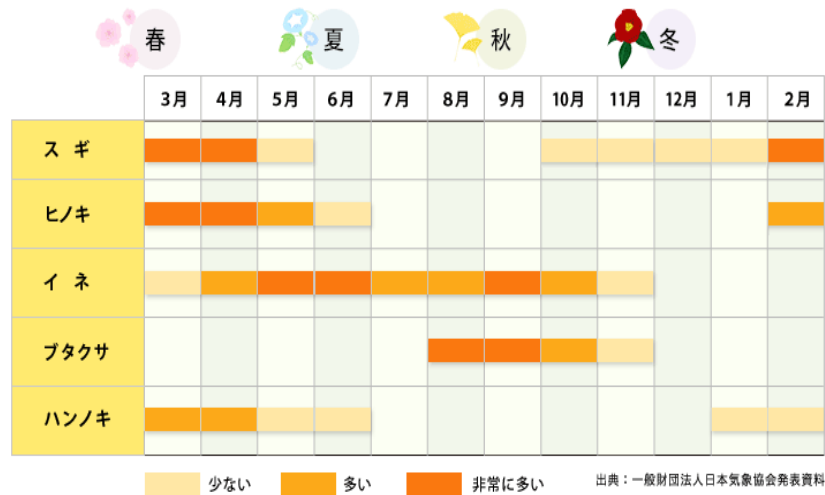
ヒノキ花粉の飛散時期はいつ？

ヒノキの花粉時期は、スギ花粉より約 1 ヶ月ほど遅れて飛散し始めます。全国的に 3 月上旬から飛散し始めますが、関東では 2 月から飛散が観測されます。ヒノキ花粉がピークを迎えるのは、一般的に **3 月下旬～4 月下旬**です。3 月下旬～4 月上旬はスギ花粉のピークと重なる時期なので、外出するときは花粉対策は万全にしたいところです。

気になる 2015 年春の花粉飛散量の予測は？

日本気象協会による 2015 年春の花粉飛散予測（第 1 報）によると、2014 年に比べて関東が約 2 倍、大阪では約 1.5 倍の飛散数が予測されています。一方、四国や九州では、2014 年より飛散量が少なくなるようです。これは、2014 年夏の気象が悪く、花芽の形成にとって悪条件だったためです。

●季節毎に飛散する花粉

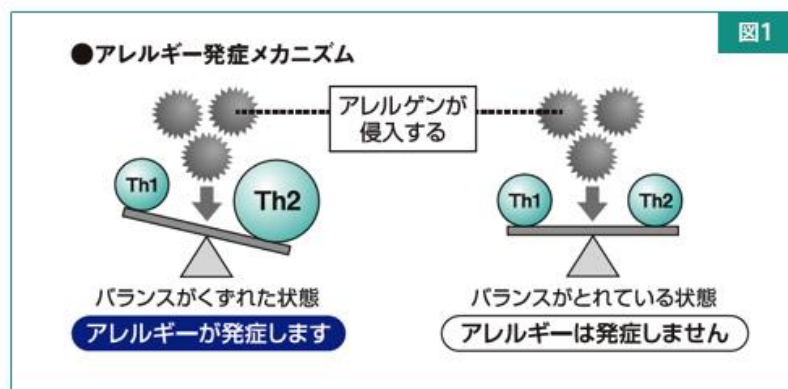


例年値（2005～2014 年シーズン飛散数の平均値）で比べると、例年並の地域が多くなります。四国、九州以外は例年並みですよね。ただ、2014 年に比べると飛散数が増える地域が多くなります。特に、東海・関東・東北など東日本に住んでいる方は要注意。2015 年は花粉の量が増えそうです。

花粉症などのアレルギーは免疫バランスのくずれが原因です。

ヒトの免疫システムには、司令塔の役目をする Th1（感染予防因子）と Th2（アレルギー因子）という細胞があり、この 2 つの細胞は互いにバランスを取りながら免疫をコントロールしています。しかし環境や生活習慣によって、そのバランスが崩れると、Th2 の過剰な防御反応を引き起こしてしまいます（図 1）。つまり、アレルギー症状を緩和させるためには、Th1 と Th2 のバランスを整え、Th2 の過剰反応を抑えることがポイントです。

乳酸菌は、免疫をつかさどる細胞に働きかけ、抗アレルギー作用を引き出してくれることがいくつもの研究から明らかにされています。



アイフローラでアレルギーに惑わされないカラダづくりを心がけましょう♪