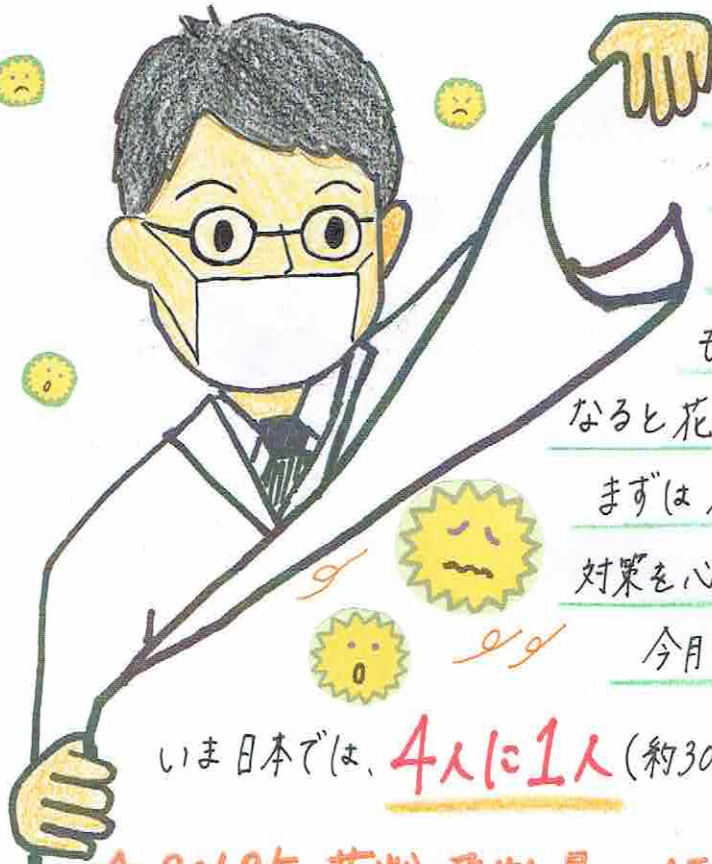


もう飛んでるの!?

3月



～スギ花粉がピークに!～



風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖かくなる季節となりました。と、同時に!花粉の時期もやってきましたね…。毎年この時期になると花粉症に悩まされる人も多いと思います。まずはスギ花粉がピークをむかえます!花粉症対策を心がけ、早めに治療を行いましょう。今月は「花粉症について」を紹介します。

いま日本では、**4人に1人**(約3000万人)が発症しているといわれています。

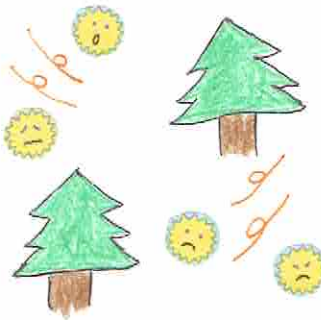
☆2018年花粉飛散量の傾向☆ 花粉飛散量は(例年並み)の見込みです

花粉カレンダー(九州エリア)

(花粉名)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スギ	—	—	ピーク	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ヒノキ	—	—	ピーク	—	—	—	—	—	—	—	—	—
イネ	—	—	—	—	ピーク	—	—	—	—	—	—	—
ブタクサ属 (キク科)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ヨモギ属 (キク科)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カナムグラ属 (アザ科)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

九州で多く飛散する花粉はスギやヒノキですが、それらのピークが過ぎたあとは、**イネ科**の花粉が飛散するので気をぬかずしっかりと予防を続けましょう。

☆花粉飛散量増加のナゾ☆



花粉の大量飛散が続くのは、前年夏の気温と日射量に大きく影響されるといわれています。また、スギやヒノキは樹齢が30年前後から大量の花粉を生産するようになり、2012年には95%以上が樹齢30年を超えました。

これに伴い、各地で飛散する花粉は急増し、現在は花粉の生産量がピークになっていると考えられます。そのため、よほど冷夏にならない限り、花粉の多い状態が続きそうです。

☆毎日できる予防をしよう☆

毎日できる予防?... それは **毎日温かいお茶を飲む** ということ!

花粉症に効く主な成分は、ポリフェノール、DHA、乳酸菌などです。

特にポリフェノールは強い抗酸化作用を持っており、活性化酸素を排除してくれます。お茶はポリフェノールを多く含んでいるのでおすすめです。

(緑茶) ... ポリフェノール、カテキンを多く含んでいるため、花粉症対策にはもちろん、「がん予防」や「インフルエンザ予防」、「殺菌効果」にも期待できます。

(ルイボスティー) ... 「飲む抗アレルギー薬」と呼ばれるほど、花粉症などアレルギーの方に効果的なお茶です。アレルギーを抑制する効果があり、便秘にも効果的で抗酸化作用まで期待できます。

毎日温かいお茶を飲む習慣 をつけて、できる予防から始めましょう!!

(外出時)



マスクやメガネ、
スカーフをする

+

(帰宅時)



手洗い、うがいをする

+

(室内)



ストレスはためないように
睡眠をしっかりとる



OK