

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

花粉の季節到来！

The Pollen Season Has Come!

花粉は1年中飛んでいますが、3月から特に猛威をふるってきます。2022年の花粉飛散量は、北海道を除くほとんどの地域で多くなる見込みになっています。「花粉症が辛い！毎年この季節は憂鬱」という方は年々増えているようです。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。日本に来てから花粉症になったという実習生もいます。花粉症は、花粉が原因で引き起こされるアレルギー症状です。なぜアレルギー症状が起きるのでしょうか。

Pollen is airborne throughout the year, but it is particularly pervasive in March. The extent of airborne pollen is expected to increase in most regions other than Hokkaido for 2022. There seems to be more and more people who express difficulty with pollen, finding it particularly depressing this season. Today, 1 in 4 people in Japan are said to have pollen allergy. There are also trainees who have become allergic to pollen after coming to Japan. Pollen allergy is an allergic reaction caused by pollen. Let's look at how the allergy occurs.

花粉症とは？

花粉が目や鼻から入ると、からだの免疫システムによって、花粉→異物→敵とみなされ、敵に対抗するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉が入ってくるたびに作られるため、少しずつ体内にたまってきます。蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。

症状は、鼻の症状として、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の症状として、かゆみ、涙、充血が主で、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどが現れることもあります。この症状が1日中続くので、本当に辛く勉強や仕事に影響が出ることがあります。

When pollen enters the eyes or nose, the body's immune system deems the pollen to be an external substance, and hence malignant. In order to fight the malignant substance, an antibody is created. Because this antibody is created every time pollen enters the body, it slowly accumulates in the body. Once the amount of antibodies reaches a certain point, chemical substances such as histamine, which cause allergic reactions, are emitted, leading to symptoms of pollen allergy such as sneezing and runny or blocked nose.

The main symptoms of pollen allergy are symptoms of the nose (sneezing and runny or blocked nose) and symptoms of the eyes (itching, tears, reddening), but can also cause itching in the throat and on the skin, diarrhea, and feverishness. Because these symptoms continue throughout the day, it can really be exhausting and affect one's studies and work.

花粉症を引き起こす植物には次のようなものがあります。

The following are plants that can cause pollen allergy:

【樹木】スギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ケヤキ、クヌギ、コナラなど

【Trees】Cedar, cypress, birch, alder, zelkova, oak, small oak;

【草木】イネ科(カモガヤ、オオアワガエリなど)、キク科(ブタクサ、ヨモギなど)、アサ科(カナムグラなど)

【Plants】grass family (dactylis, timothy, etc), composite flowers (ragweed, mugwort, etc) hemp family (Japanese humulus vine, etc).

花粉が飛ぶ時期

Seasons when Pollen are Airborne:

スギ花粉＝2月から4月

ヒノキ花粉＝3月から5月

イネ科の花粉＝4月中旬から6月

ブタクサやヨモギの花粉＝8月下旬から9月

カナムグラ(アサ科)など＝9月から10月

Cedar : Feb. to Apr.

Cypress : Mar to May

Grass family : mid-Apr to Jun

Ragweed and mugwort : late-Aug to Sep

Humulus (hemp family) etc : Sep to Oct

2月中旬に、九州、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンスタート

下記のサイトで花粉情報を知ることができます。

・The pollen season starts from mid-February in parts of the Kyushu, Shikoku, Tokai, and Kanto regions.

Check the following sites to learn more:

日本気象協会 <https://tenki.jp/pollen/>

環境省花粉観測システム(はなこさん) kafun.taiki.go.jp/

Japanese Weather Association: <https://tenki.jp/pollen/>

Ministry of Environment Pollen Observation System (Hanako-san): kafun.taiki.go.jp/

花粉症を予防しましょう

Prevent Pollen Allergy

発症を防ぐには、まずは規則正しい生活やバランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、免疫力を高める事が大切です。次に、花粉を避けることです。

In order to prevent the getting allergic to pollen, it is most important to first build up immunity by living a proper lifestyle with a balanced diet and sufficient sleep. Next, one must avoid pollen.

予防対策 Preventative Measures

- ①花粉症用のマスクやメガネを使用する
- ②外出から帰る際は花粉を落としてから家に入り、洗顔やうがいをする
- ③掃除をまめにする
- ④外出時の服装はウール製の上着は避ける
- ⑤花粉情報を有効に使って行動する

①Use masks and goggles for pollen

② Brush off pollen before entering your house when returning from outdoors, wash your face, and gargle.

- ③ Clean your room regularly
- ④ Avoid wearing woolen clothes on your outer later when going outdoors.
- ⑤ Act wisely using pollen information effectively.

花粉症の症状に対する対策

Measures to Treat Symptoms of Pollen Allergy

つらい目・鼻の症状を緩和させる方法 How to alleviate the tough symptoms on the eyes and nose

目をタオルで冷やす Cool your eyes with a towel

目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。

When the itching on your eyes is overbearing, alleviate the itching by placing a cool towel over your eyelids for a while.

のど・鼻を保湿する Keep your throat and nose moistened

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

Inflammations are more likely to occur when the protective membrane in the throat and nose dry up. Try to maintain the moisture in the throat and nose by using masks or humidifiers. Wet masks and cough drops can also be effective.

薬を服用する Take medication

症状が辛い場合は耳鼻科を受診し、薬を処方してもらってください(内服薬・目薬・点鼻薬)

If symptoms are overbearing, see a ENT doctor, and get prescription (oral medicine, eye drops, nose drops).

花粉症を悪化させないために

How to Avoid Symptoms from Worsening

規則正しい生活を心がける Strive for a proper and regular lifestyle

過労、睡眠不足を避ける	Avoid overwork and sleep deprivation
ストレスをためない	Avoid stress
刺激物の多い食事を控える	Avoid foods with lots of stimulants
タバコやアルコールを控える	Cut down on tobacco and alcohol

日常生活の中でできる事から始めてみてください。早めの対処が必要です。症状がひどい場合は耳鼻科を受診することをお勧めします。

Start from what you can do in your daily life. It is best to tend to the treatment right away if the symptoms are severe.