

平成30年7月より第41期をスタートさせております。  
41期2回目のeco新聞を配信致します。

2019年も2ヶ月が過ぎ日に日に暖かくなってきましたね！！  
ですがこの時期といえば花粉症！！  
弊社にも花粉症に悩んでいる面々が多数おります。  
ということで今回は『**花粉症**』について調べてみましたのでご紹介いたします。

## ①花粉の種類

一言で花粉症と言っても色々な種類の花粉があることは皆さんもご存じだと思います。  
代表的なのは『スギ』、『ヒノキ』といったところでしょうか！？  
しかし日本では年間を通して花粉症を引き起こす花粉が飛散しており、  
その数はおよそ50種類あるとされているようです。

## ②花粉症のメカニズム

花粉症がなぜ起こるのかメカニズムを調べてみました。  
まず花粉が体内に入り異物と判断されるとそれに対抗するために『**IgE抗体**』という  
抗体が作られるようです。  
この抗体は体内に蓄積され一定のレベルに達すると異物を体外に排出しようとする為  
くしゃみや鼻水のようなアレルギー反応が起こるようです。

## ③花粉症の対策

花粉症の対策といえばマスクをしたり薬を飲んだりだと思います。  
現在はそれ以外にも様々なグッズが販売されているようですので自分に合ったものを探して  
みるのも良いかも知れません。  
また食べ物でも花粉症の症状を緩和してくれると言われている食べ物があるようです。  
『ヨーグルト』や『納豆』などの発酵食品が代表的なもののようです。  
発酵食品はお腹の整腸作用があり免疫力UPが期待できるようです。

## ④最後に

近年、花粉症を発症する人が増えているようです。  
それは地球温暖化が進み花粉の飛散量が増えたことが一つの要因と言われているようです。  
温暖化が進み木々の生育環境が良くなっているのだとか・・・  
温暖化の影響がこのような形で表れてきているとは思っていませんでした。  
温暖化についてもう身近な問題なのだとは再認識しました。