

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

◆花粉症は「免疫細胞の暴走」によって起こる！

花粉症とは、鼻や口などから花粉が体内に入り、アレルギー反応を起こす病気です。本来はウイルスや細菌などの異物を排除するために働く免疫が、花粉にも過剰に反応することで起こります。症状の現れる時期が決まっているため、「**季節性アレルギー性鼻炎**」とも呼ばれます。くしゃみ・鼻水・鼻詰まりや、目のかゆみなどがありますが、集中力低下などの症状が見られることもあります。

患者数は年々増加傾向で、国民の**42.5%**が花粉症と推測されています。とりわけ、全国の森林の18%を占めるといわれるスギの花粉による花粉症の患者が多く、2019年の全国調査では、スギ花粉症の有病率は**38.8%**と増加傾向にあります。また、30～40代に多かった花粉症が、近年では花粉の飛散量の増加とともに、**低年齢化が進んでいます**。10代でも約30%が、10代以下も約15%近い人が花粉症を発症しています。

症状が現れる仕組み



花粉の飛散時期

地域によって、飛散する花粉の種類や飛散のピーク・時期が異なります。お住まいの地域の花粉の種類や飛散時期を確認してみましょう。

日本では**60種類もの原因花粉**があり、1年中何かしらの花粉が飛んでいるので注意が必要です。春のイメージが強い花粉症ですが、夏や秋の植物で症状が出る例も多く、最近では「**通年病**」ともいわれつつあります。

主な地域では**2月中旬～4月前半の間にピーク**を迎える。
※北海道ではスギ花粉の飛散が少なく沖縄にはスギが生息しないため、これらの地域ではスギ花粉症の患者はあまり見られない。

花粉の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

3月中旬～4月にかけてピークを迎える。

ほぼ一年中飛散している。
特にピークとなるのは**5月～6月中旬**。

8月下旬～9月にピークを迎える。

※関東地方での飛散が多く、そのほかの地域では少ない傾向にある。

アレルギー体質の傾向が強い人

アトピー・食物アレルギー・小児喘息など、**アレルギー体質の傾向が強い人が、花粉症にかかると多い**と言われています。

特に、ハウスダストにアレルギーがある子供の**70～80%**は、花粉症もあるといいます。逆に、アレルギーがない子供の花粉症は、**30%以下**と言われています。

生活が乱れている人

インスタント食品やスナック菓子などは、**添加物が多く、アレルギーへの影響は大きい**と言われています。また、肉などのたんぱく質の摂り過ぎもアレルギー体質になりやすいとか。

自律神経を乱す睡眠不足や、不規則な生活、そしてストレスもアレルギーを引き起こす原因になります。

都市的な生活をしている人

排気ガスに含まれる微粒子と一緒に花粉を吸いこむと、アレルギー反応が出やすくなると言われています。

花粉が飛んでも土に吸収され、再び舞い上がることの少ない田舎と違い、**アスファルトでは落ちた花粉が何度も風に舞い上がり、空中を飛んでしまう**ので、花粉を吸い込みやすくなると言われています。

◆花粉症対策に「ビタミンD」

近年、花粉症の発症要因の一つに**腸が関与している**と言われています。**ビタミンD**には、**緩んだ腸粘膜の結びつきを強くする働きや、免疫バランスを整える効果**があると言われており、花粉症の症状緩和が期待できます。日本人の**8割が不足、4割は欠乏**していると言われる**ビタミンD**。きのこ類や魚介類に多く含まれています。また、紫外線を浴びることで体内に合成されるため、**1日15分程度は日光を浴びる**ようにしましょう。





伝統行事と食文化



2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の食文化は「年中行事」と関りが深く、季節ごとの行事やお祝いの日特別な料理（行事食）が用意されてきました。年中行事とは毎年一定の時に慣例として行われる行事の総称をいいます。

古来より日本人は、普段通りの日常を「ケ」の日、年中行事や祭礼、誕生や結婚などの人生の節目の日を「ハレ」の日と呼び、日常と非日常を使い分けてきました。ハレの日に食べる行事食には、厄を払って、健康や五穀豊穡を願う気持ちが込められています。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすく、ご馳走である行事食を食べることで栄養を摂ってきました。

近年、伝統的な年中行事や行事食の関心は薄れ、毎日が「ハレの日」のような食事です。今一度、先人が育んできた知恵を知り、地域風土の中に生きてきた日本の食文化を見直してみませんか。

日本の伝統的な「年間行事」と「行事食」

月	日	年間行事	行事食
1月	1～3日	正月	おせち料理、雑煮
	7日	人日の節句	七草粥
	11日	鏡開き	おしるこ、ぜんざい
	15日	小正月	小豆粥、赤飯
2月	3日	節分	恵方巻、福豆、いわし
3月	3日	上巳の節句（桃）	ちらし寿司、蛤のお吸い物 菱餅、ひなあられ、甘酒
	春分の日を はさんで1週間	春のお彼岸	ぼたもち、団子
4月	桜の開花時期	花見	花見団子
5月	5日	端午の節句	柏餅、ちまき
6月	21日・22日頃	夏至	冬瓜、小麦餅、タコ
	30日	夏越しの祓	水無月、夏越ごはん
7月	7日	七夕の節句	そうめん
	下旬頃	土用	うなぎ
8月	7/13～16 8/13～16など	お盆	団子、 精進料理のお膳
9月	9日	重陽の節句（菊）	菊酒、栗ごはん
	下旬頃	十五夜	月見団子
	秋分の日を はさんで1週間	秋のお彼岸	おはぎ
11月	15日	七五三	千歳飴
	23日	新嘗祭 （いになめさい）	新穀で作った食べ物、 餅、赤飯、神酒
12月	21日・22日頃	冬至	かぼちゃ、小豆粥
	31日	大晦日・年越しの祓	年越しそば

「神人共食」とは？

年中行事や祭では、神様をお迎えし、神様に供物を捧げ、心意を伝え、供物を下げ、神様と共に同じ食事を食べ分ち合う「神人共食」の習慣があります。

例えば、正月には祝い箸（両口箸、柳箸、俵箸、丸箸とも呼ばれている）でおせち料理や雑煮を食べます。



これは、お迎えした歳神様と共に正月を祝うためです。両端が削られた祝い箸の一方を神様が、もう一方を人が使い、共食を通じて神様のご加護を受けることができるとされています。

年中行事や祭では常に神様が存在し、人々は神様を信じ、神様と共に食べることで、豊かで安泰な生活を願うのです。