

# どうして増える？花粉症



花粉症患者は年々増え続け、今や国民病といわれています。なぜ、こんなにも増えているのでしょうか？

## 原因01 スギ花粉の増加

地球温暖化の影響で、**春のスギ花粉飛散量が増えた**ため。



## 原因02 大気汚染

排気ガス等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を起こしやすいといわれています。



## 原因03 舗装道路の増加

アスファルトの地面は花粉が土に吸収されず、落ちた花粉が何度でも舞い上がり、花粉を吸いこみやすくなります。



## 原因04 住宅環境の変化

昔に比べて現代の家は気密性が高いため、**ダニ・カビ・ハウスダスト**が増加し、アレルギーを起こしやすい。



## 原因05 食生活の変化

**高タンパク・高脂肪・添加物の多い食事**は免疫が低下し、アレルギーを起こしやすい。



## 原因06 ストレス社会

アレルギー症状は自律神経と深い関わりがあるため、**ストレス**が花粉症の原因になります。



このように、様々な要因が重なって、花粉症が増えています。

## つらい花粉症には…

**規則正しい生活習慣**や**栄養バランスのとれた食事**を心がけることが、花粉症の予防・緩和には大切です。

