

カナダの花粉症について

1. 英語では、「花粉症」ってなんていうの？

単純にアレルギー(Allergy)と言います。季節的なものだと、「Seasonal Allergy」、花粉のアレルギーだと、「Pollen Allergy」「Hay fever」などと言います。

表現例：「I have an allergy every year in this season」

訳：毎年この季節になるとアレルギー症状が出るんだよ・・・

2. カナダの10大アレルゲン（アレルギーの原因物質）とは？

- Pets(動物・ペット)
- Dust mites(ダニ)
- Indoor/Outdoor mould (室内外のカビ)
- Trees, especially oak trees(木、特に花粉を多く含むオーク系)
- Grasses(草)
- Ragweed(ブタクサ)
- Weeds(雑草)
- Mildew(カビ)

- Insect bites(虫刺され)

- Air pollution(大気汚染)

3. カナダの花粉の種類は？

カナダにはスギが少ないので、日本に多いスギ花粉による症状の発現は少ないようです。カナダで飛散する主要な花粉は以下の通りです。

主な花粉例	飛散時期	花粉量
ハンノキ(Alder)	2月中旬～6月中旬	多い
カバノキ(Birch)	3月末～5月	多い
ヒノキ(Cypress)	12月～5月	やや多い
メープル(Maple)	4月～5月中旬	少ない
ポプラ(Poplar)	3月中旬～4月中旬	少ない
オーク(Oak)	5月	やや多い

Bayer 製薬のウェブサイトによると、**木 (Tree Mix) は3月～7月、ブタク**

サは8月～9月、雑草類 (Weed Mix) は4月～7月にピークを迎えます。

スギやヒノキ花粉に反応する方は、3月から初夏まで、ブタクサは秋に対策をしましょう。

4. 市販薬の効能と注意点

市販薬では、①「Claritin」、②「Reactine」、③「Loratadine」などといった抗ヒスタミン剤が多く用いられます。

鼻水・鼻詰まり、目のかゆみ、くしゃみ、鼻やのどのかゆみに効果があります。ただ、日本人には少し作用が強い（一錠当たりの薬剂量が多い）ケースもあるようで、めまい、吐き気、眠気が出てしまうこともあるので注意が必要です。

5. 予防と対症療法など

予防法として、帰宅の際に上着やコートを払う、洗髪、お風呂、鼻の洗浄、床の拭き掃除、ソファ・カーペットなどはこまめに掃除機をかける、花粉が舞う時期の外出を避ける、顔や目を手で触らない、家の周りの芝生、雑草を短く刈る、治療としては、目薬、経鼻スプレー、内服薬、減感作療法などがある。

6. 参考写真（以下の植生域を避けるとよい）



ハンノキ (Alder)
(Ragweed)



カバノキ (Birch)



ブタクサ