

発行元 電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232
医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック 住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



3月になりましたね。今年も早2ヶ月が過ぎました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」ということわざがありますね。3月は特に締めくくりの時期なので忙しく過ぎてしまうかもしれませんが、今月も健康で元気に過ごしていきましょう！！



たかたクリニックでは理事長がたくさんの可愛いあみぐるみを作成してくださり利用者の皆様に癒やしてくれています！また新しいお友達が増えました！！



さて、ここでクイズです。この3つの花、それぞれ何の花なのかお分かりになりますか？「桜」「梅」「桃」いずれかの花です！皆さんは見分け方をご存知ですか？

なんと、梅、桃、桜、いずれも「バラ目・バラ科・サクラ属」の植物で似ているのも当然ですね。一重のものは基本的に花びらが5枚です。見分けるポイントは花の付き方と花びらの形です。では特徴を見ていきましょう。



【梅】 花柄がないので、枝にくっつくように花が咲く。花びらの先が丸い。花芽が1節につき1個なので、たわわに咲くのではなく、スカスカした感じ



【桃】 花柄が非常に短いので、枝に沿うように花が咲く。節の中央に葉芽があり、その両側に花芽が1個つくので梅よりも華やか。花びらの先が尖っている。



【桜】 花柄が非常に長いので、枝からこぼれんばかりに花が咲く。花芽が房状についているので、花数が多くとても華やか。花びらの先が割れている。

参考：<https://allabout.co.jp/gm/gc/220649/>



健康コラム ～花粉症対策 2026～



2026年の春の花粉の飛散予測が日本気象協会より発表されています。例年（過去10年の平均）に比べると、九州から近畿地方は例年並みのところが多いと見込まれています。

2025年夏は、全国的に高温・多照で、雄花が形成されやすい気象条件となりました。2025年春の花粉飛散量は西日本では例年より多い傾向でした。飛散量が多い年の翌年は雄花の形成が抑えられるため、2026年春の花粉飛散量は前シーズンに比べると西日本では広範囲で減少すると見込まれているのです。

スギ花粉の飛散のピークは早いところでは2月下旬からとなり、広範囲でピークとなるのは3月上旬から中旬の見込みです。ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月上旬と言われています。

参考：<https://www.jwa.or.jp/news/2026/01/32540/>

花粉を寄せ付けない！花粉症対策 マスクの効果は？



花粉症対策として、マスクを使用されている方が多いのではないのでしょうか。マスクの着用は通常のマスクでもかなり花粉を減らし、特に鼻の症状を軽くする効果があるとされています。

実験では、マスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。

大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。使いやすいマスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは毎日交換する使い捨てのものが推奨されます。

参考：<https://alinamin-kenko.jp/tokushu/kafunsho/>



マスクの素材による違い

参考：<https://www.elleair.jp/mask/article/useful/202875/#content03>



不織布マスク



ウレタンマスク



布マスク

一般的に販売されている主なマスクの素材としては、「不織布」「ウレタン」「布」が挙げられます。この3つの中では、不織布マスクが一番花粉を防ぐ効果が高いとされています。

不織布マスクは、繊維を織らずに接着させたシート上の布（不織布）で出来たマスクで、中間層に花粉やウイルスをキャッチして逃さないフィルターを備えているため、ウレタンマスク（伸縮性のある柔らかい素材を利用したマスク）や、布マスク（綿で出来ているマスク）より、花粉を防ぐ性能は高いと言われています。



上手な洋服選びが花粉を寄せ付けない？

花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」ことです。

外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出てきます。



一般的にウール製の衣類などは、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので外出の際に気をつける必要があります。花粉飛散の季節の外出時の服装では、外側にウール素材の衣服を着用することは避けたほうが良いでしょう。また人間のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などで、頭と顔はつばの広い帽子をかぶることで、手は手袋を使うことで花粉の付着量を減らすことが可能です。

カゼだけじゃない、「うがい」を習慣づけて！

外出から帰ってきてまず行う花粉対策は「うがい」です。

家に帰ったら、ガラガラうがいの習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。



上手な換気で花粉を減らせる？



「1000万個」これは何の数だかわかりますか？

花粉飛散時期に1時間換気した際に部屋に入ってくる花粉の数がこれぐらいだと言われています。換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことが出来るそうです。

目がかゆくなる前に一工夫を！

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。ある実験ではメガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用メガネではおよそ64%も減少しました。花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意してください。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまうこともあります。花粉シーズン、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがでしょうか？

参考：<https://alinamin-kenko.jp/tokushu/kafunsho/>

できる限り工夫をしながら花粉症対策を心がけて、花粉シーズンも憂鬱な気持ちになるのではなく、快適に過ごせるようにしていきましょう。



春の雑学クイズ

春の時期を満喫してもらえるように楽しいクイズに挑戦してみてくださいね！

3択クイズになっています！クイズで得た雑学を皆さんにお伝えしてみてくださいね！

第1問

ひなまつりにお供えするひしもちには、桃色・白色・緑色の3色があります。ではこの桃色は何をあらわしているのでしょうか？

- ① 桜（さくら）の花の色
- ② 桃（もも）の花の色
- ③ 梅（うめ）の花の色



第2問

ひなまつりを代表する料理に「ハマグリのお吸い物」があります。お吸い物の中のハマグリにはある願い事が込められています。一体、どんな願い事でしょうか？

- ① 一生一人の人に添い遂げる
- ② 美しい女性になれますように
- ③ たくさんの子宝に恵まれますように



第3問

ホーホケキョと鳴くウグイス。春の代表的な鳥ですね。江戸時代にウグイスの糞（ふん）にある効果があると顔に使用されていました。どんな効果でしょうか？

- ① 血流促進
- ② 美白・美肌
- ③ ほくろとり



春の雑学クイズ ことえ

参考：<https://help-nandemo.com/zatugaku-kuizu-haru/>

第1問 ② 桃（もも）の花の色

白は「雪」、緑は「新緑」を表しています。

ひしもちの白は菱（ひし）の実が入っており、《子孫繁栄の効力》があるそうです。

緑色はよもぎが入っており、《邪気を払う効力》があるそうです。

ピンクはクチナシの実が入り、《魔除けの効力》があるそうです。

第2問 ① 一生一人の人に添い遂げる

昔から二枚貝は女の子を意味するもので、ひなまつりに貝は欠かせませんでした。

ハマグリは二枚貝の中でも、貝を1枚ずつ外すと他のハマグリとは合わさらないのです。

そのため、一生一人の人に添い遂げるという意味でハマグリが使われるようになりました。

第3問 ② 美白・美肌

江戸時代から洗顔料として使われ、余計なアカや皮脂を溶かすタンパク質や脂肪の分解酵素、肌のシミを消す漂白酵素が働くとして昔から使われてきました。

次回のクリニック通信もお楽しみに！ たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>