

目次

I. 花粉症とは

1. 花粉症のメカニズム 1
2. 花粉症を発症するまで 2
3. 花粉症増加要因と症状を悪化させるもの 3
4. 花粉症の患者数 4

II. 主な花粉と飛散時期

1. 日本に多い花粉症 7
2. 主な花粉の飛散時期 13
3. 花粉量や種類の地域性 16
4. スギ花粉について 18

III. 花粉症の予防と治療

1. 花粉のばく露を防ぐために 21
2. 花粉予測について 26
3. 花粉観測システム（愛称：はなこさん）の利用 32
4. 花粉症の症状が出たら 33

IV. 国や自治体の取り組み

1. 国や自治体の取り組み 35
2. 保健指導について 39
3. もっと知るために 42
4. 参考文献など 43
5. 各年のスギ・ヒノキ花粉数 45