



# Manna & Babyこどもクリニック通信

第196号  
令和8年2月

..... 愛され続けるクリニックに .....

## 花粉と食物アレルギー

### ★都道府県の花粉つらい人の割合順位

- |        |        |
|--------|--------|
| 1位宮崎県  | 2位長崎県  |
| 3位鹿児島県 | 4位高知県  |
| 5位熊本県  | 6位山口県  |
| 7位愛媛県  | 8位福岡県  |
| 9位大分県  | 10位徳島県 |

東京都は33位

花粉の一番影響の少ないのが新潟県

九州は、  
花粉がつらい人の割合  
順で、10位以内に6県  
も入っているという現実



### ★世界三大花粉症と呼ばれる3つの花粉症



ヨーロッパを中心に見られる「イネ科花粉症」  
アメリカを中心に見られる「ブタクサ科花粉症」  
日本の「スギ科花粉症」



### ★日本人に多いアレルギーは？

**乳幼児期** 食物アレルギーの主な原因は、乳幼児期は鶏卵・牛乳・小麦の「3大アレルゲン」が圧倒的に多く、0歳児では、ほぼ90%をしめます。



成長とともにナッツ類・魚卵・果物・甲殻類へと変化します。

0～2歳 1位 鶏卵

1～2歳 ナッツ類や魚卵

3～6歳 1位ナッツ類が40%を超え

7歳以降 甲殻類・ナッツ類が20%ずつ次いで  
果物類が上位を占める傾向にある

成人女性に増えているアレルギー  
は、小麦・甲殻類・ナッツ類への食  
物アレルギーに加え、花粉症(ス  
ギ・ヒノキ等)に起因する果物・野  
菜の「**口腔アレルギー症候群**」です



### ★昔は、アレルギーが少なかったのは何故ですか？

昔の日本人は、野菜や魚介類を中心とした食生活を送り、アレルギーを引き起こしにくい体質だったとされています。



また、大気汚染が進んでなかったため、空気が澄んでおり、花粉が鼻や喉の粘膜を刺激することも少なかったと言われています。

Manna & Baby こどもクリニック  
〒814-0123 福岡市城南区长尾4-6-17 TEL : 092-866-8800  
<http://mannaandbaby.or.jp/>

小児科・アレルギー科 専門医



## 日本の風習

午(馬)は干支の七番目に位置し、獣(馬)が当てられています。太古の時代は神霊が乗られるものと信じられ、初めて生きた馬を神前に奉納したのが、後世に絵をかけたものを【絵馬】として奉納する習わしが始まり、今にも残っています。



恵方巻きとは？

節分(2月3日頃)に、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて、一本まるごと無言で食べる太巻き寿司節分(2月3日頃)に、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて、一本まるごと無言で食べる太巻き寿司の事です。

### 恵方巻きの由来と意味

**起源:** 江戸時代末期から明治時代にかけて、大阪の商人たちが商売繁盛を願って始めたという説が有力です。

**恵方:** その年の福徳を司る神様(歳徳神)がいる方角で、毎年変わります。

**7種類の具材:** 七福神にあやかり、「福を巻き込む」「多くの福を一度に取り込む」という意味があります。

**無言で丸かぶり:** 縁を切らずに運を逃さないように、願い事をしながら最後まで話さずに食べるのが習わしです。

### 主な具材と意味

**かんぴょう:** 長い形から「長寿」

**卵焼き:** 黄金色で「金運」「子孫繁栄」

**きゅうり:** 緑色で「生命力」

**うなぎ・あなご:** 長い姿から「出世」「上昇」

**しいたけ:** 傘の形が「厄除け」

**えび:** 長いひげと腰から「長寿」

**桜でんぶ:** おめでたいピンク色



### 食べ方(作法)

**恵方を確認する:** その年の恵方(方角)を調べます。

**恵方を向く:** 家族や友人と一緒に、恵方を向きます。

**願い事を思い浮かべる:** 1年の幸せや願い事を心に念じます。

**黙って一本まるごと食べる:** 途中で話したり、切り分けたりせず、最後まで食べ切ります。



### 「2月の代診のお知らせ」

18日と25日の水曜日は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了）予防接種専門外来：14時～15時

水曜：9時～12時、土曜：9時～13時

健康診断（4か月・10か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）

