



## 花粉症

花粉症とは、植物の花粉が原因で起こるアレルギー反応のことをいいます。主な自覚症状として、『くしゃみ』『鼻水』『鼻づまり』『目の痒み』『涙』などが挙げられます。また、これら症状から睡眠不足や集中力欠如、イライラ、気分が落ち込むなどにつながることも少なくないようです。

花粉症を引き起こすといわれる植物は、年間を通して約 50 種類が報告されています。代表的なものはスギで、花粉症全体の約 70%を占めると推察されています。

スギ花粉の飛散を地域別に見てみると、北海道、沖縄では極めて少ないといわれています。関東・東海地方では、ヒノキ科花粉による花粉症もみられますが、スギによる花粉症の人が多くみられます。関西では、スギとヒノキ科の植林面積はほぼ等しく、年によってはヒノキ科花粉の方が多く飛散することもあるようです。

### 今年のスギ花粉予想

平成 23 年 12 月 27 日に環境省より発表された調査研究報告(第 1 報)によると、平成 24 年春のスギ・ヒノキ花粉総飛散量は、例年に比べて非常に多かった昨シーズン(平成 23 年春)と比較すると、中国、四国地方の一部を除いて、全国的に少くなると予測されています。

例年との比較では、全国的に例年並みか例年よりもやや少なくなると予測されています。しかし、花粉症が重症化するレベルではあると考えられるため、予想比較での増減に関わらず、花粉予報に基づき早めの花粉症予防対策が大切です。

### 花粉の多い日

スギ花粉は、飛散し始めて7日～10日後位から飛散量が多くなってきます。その後4週間程度が花粉の多い時期に当たり、この期間内で次のような天気になると花粉が多くなるといわれています。

- ・晴れて、気温が高い日
- ・空気が乾燥して、風が強い日
- ・雨上がりの翌日や気温の高い日が 2～3 日続いた後



### 花粉症になりやすい人

花粉症以外のアレルギー疾患を持っている人や家族で何らかのアレルギー疾患を持っている人は、それらが無い人に比べて花粉症になりやすいと考えられています。しかし、そうでない人や花粉症であっても軽症だったために気が付かなかった人も、大量の花粉に出会うことで花粉症になる可能性や症状が悪化することが考えられます。花粉症にならないため、また症状を悪化させないためには、花粉になるべく接しないことが大切なポイントです。

## 花粉症のためのセルフケア

セルフケアで一番大切なのは、花粉を吸い込まないこと、そして触れないことです。花粉を避けることで症状を軽減し、予防することができます。花粉症は、早い人で花粉前線到着前に発症するといわれています。早めのセルフケアが、花粉症予防、軽減には欠かせないポイントです。



### 《マスク》

花粉飛散が多いときには、吸い込む花粉を約1/3～1/6に減らし、鼻の症状を軽減する効果が期待されます。また、花粉症でない人も、花粉の吸い込む量を軽減することで新たに発症する可能性を低くすることが期待できると思われます。マスクを顔にきちんとフィットするように装着することが大切なポイントです。

### 《眼鏡》

花粉飛散が多いときには、目に入る花粉を1/2～1/3まで減らすことができるといわれています。普段は眼鏡をかけない人でも花粉シーズンだけは外出時にかけることがお勧めです。

### 《帽子》

頭は花粉が付着しやすいため、帽子の着用も1つの対策です。髪の毛の長い人は、髪をまとめましょう。

### 《手洗い・うがい》

手に付着した花粉、喉に流れた花粉を除去するのに、効果があります。外出先から戻ったら、忘れずに手洗い、うがいを行いましょう。インフルエンザや色々な感染症予防にも欠かせない基本対策です。

手洗いはしっかりと石鹸を泡立てて、手の表・裏・指の間・指先・手首まで洗いましょう。

うがいの基本は、口と喉を分けてゆすぐことです。最初は、正面を向いたまま口内の食べかすや菌を流す目的で、次は上を向いて喉の奥まで水が届くようにゆすぎます。



### 《洗顔》

外気に触れている顔も、花粉が付着しやすい箇所です。外出先から戻ったら、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。また、目や鼻を洗浄する場合、水道水で洗うと粘膜を傷めることがあります。生理食塩水と呼ばれる0.9%の食塩を溶かした蒸留水で、体温程度に温めて使用することをお勧めします。

### 《服装》

毛織物やウールなど花粉が付着しやすい素材の上着やコートは避けたほうが良いかもしれません。生地が表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維は花粉が付着しにくいのでお勧めです。表面に付着する花粉を減らすことで、呼吸時に吸い込む花粉や、帰宅時に室内に持ち込む花粉を軽減することができます。

### 《その他》

- ・花粉情報をこまめにチェックし、飛散量が多いときは外出を控えましょう。
- ・外出時は、可能な限り花粉が付かないよう気を付けましょう。
- ・帰宅時は、花粉を室内に持ち込まないよう、全身や持ち物の花粉をしっかり払い落としましょう。

## もしかして?と思ったら

セルフケアと同様に、もしかして?と思ったら、早めに医療機関の受診をお勧めします。ごく初期の段階で治療を開始できれば、花粉症の重症化を予防することができます。ひどい鼻や目の症状がある場合は耳鼻咽喉科、眼科を受診するのが良いと思われます。内科、小児科、アレルギー科などでの受診も可能です。花粉症の症状が出る季節は風邪の流行する時期でもあります。発症の初期はくしゃみ、鼻水など風邪と同じような症状が見られますが、花粉症の場合、眼の痒みを伴うことが多いようです。

## どんな治療法があるの?

花粉症の治療は、他の鼻や目のアレルギー治療と基本的には同じです。大きく分けると主に2つの治療法を挙げることができます。専門医に相談して、ご自身にとって良い治療法を選択しましょう。

□ 対症療法 : 症状を軽減させるための治療です。



① 内服薬の服用、点眼薬、点鼻薬など

現在、アレルギー治療薬の使用法として、花粉飛散開始と共に薬剤の投与を始める初期治療が一般的です。症状が出現してから薬剤を服用し始めるより、効果が高いことが分かっています。

② 鼻粘膜への手術療法

手術で鼻の粘膜を一部除去したり、鼻の粘膜にレーザーを照射し、アレルギーを起こす箇所を減らす治療です。花粉症のシーズン前に治療を終了しておくのが理想です。



□ 根本療法 :

① 減感作療法

花粉の抽出液を極めて薄い濃度から少しずつ注射し、身体を花粉に慣らしながら抵抗力をつける治療法です。週に1~2回の注射からはじめ、維持量(その人がアレルギーを起こさない最大濃度)からは2週間に1回を2ヶ月間続け、その後1ヶ月に1回の注射となります。これは体質改善のため2年以上続けることが重要です。やめた後でも効果が持続するのがこの治療法の特徴といわれています。2年以上続けた患者さんの約60%の方に効果が持続しています。

## 民間療法

花粉症対策の基本は、セルフケアを基本に行い、症状がある人は早めの病院受診というのが基本です。最近では、色々な民間療法などを目にする事が多くなりましたが、多くは科学的に検証されていないものと考えられています。それぞれの長所と短所を踏まえ、ご自身のライフスタイルにあった方法を選択しましょう。

\* 花粉症の民間療法について / 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/okamoto.html>

\* スギ花粉を含む食品に関する注意喚起について / 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hokenkinou/sugikafun.html>

## 日常生活

正常な免疫機能を保つためには、バランスのよい食事や適度な睡眠や運動、ストレスを溜めない生活など日頃からの健康管理、規則正しい生活習慣がとても大切です。お酒の飲み過ぎに注意することや、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つための大切なポイントです。

### もっと詳しく知りたい方は

花粉症 環境マニュアル／環境省

[http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/html/pdfs/manual\\_full.pdf](http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/html/pdfs/manual_full.pdf)

花粉症Q&A集／厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>

花粉観測システム／環境省

<http://kafun.taiki.go.jp/>

携帯電話版花粉観測システム／環境省

<http://kafun.taiki.go.jp/mobile/>