

# 早めの対策を！ 花粉症



例年多くの方が悩まされる花粉症。現在花粉症ではない人でも、ある日突然発症することがあり油断はできません。花粉症が辛い人にとっては憂うつな季節ですが、事前に対策をしっかりとっておけばピーク時の症状をかなりやわらげることができます。心地よく春をすごすために、早めの対策をしましょう。

花粉症  
です

## どうして花粉症になるの？

からだの中に花粉（異物）が入ると、異物（抗原）に対する抗体が作られます（抗体産生）。花粉が目や鼻に何度も侵入し抗体量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状が出るようになります（花粉症発症）。

花粉侵入  
▼  
抗体産生

花粉が何度も侵入  
▼  
抗体量が増加

花粉症発症



## 原因は？

花粉症の約70%はスギ花粉症だと考えられています！！  
⇒全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めているため。  
関東や東海地方ではスギが中心になり、  
関西ではスギと並んでヒノキも植林面積が広いので、ヒノキも要注意です！

今年の飛散量は広い  
範囲で例年より多い！



<スギ>

年初から飛び始めて3月にピークを迎え  
5月くらいまで飛散

<ヒノキ>

スギよりも若干遅れて飛び始めて  
4月にピークを迎え6月くらいまで飛散

## 症状は？

前年の夏の日射量が多いと、花粉の飛散量増加！



水のような鼻水



繰り返すくしゃみ



鼻づまり



目のかゆみ

花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。鼻症状は呼吸がしづらくなるため、集中力の低下やよく眠れないなど、勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。

## 花粉はいつ多くなるの？

昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると花粉が特に多くなります。

①晴れて、  
気温が高い日



②空気が乾燥して、  
風が強い日



③雨上がりの翌日



雨上がりは地面の  
花粉も巻き上げられ、  
花粉が増える！



## 花粉症対策のポイントは？

☆外出するとき

### ●マスクの着用

通常のマスク：花粉約70%減少  
花粉症用のマスク：約84%減少  
顔にフィットし、息がしやすい不織布の  
使い捨てマスクがおすすめです。



### ●メガネの着用

花粉症用のメガネもありますが、通常のメガネを  
使用するだけでも目に入る花粉量は減少します。

### ●花粉が付着しにくい服装

花粉が付着しにくい⇒綿・ポリエステルなど。  
ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避けましょう。  
頭と顔は花粉が付着しやすい部分なので、  
帽子を被ると付着量が減らせます。

☆外から帰ったとき

### ●家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を落としましょう。



### ●うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。  
のどに付着した花粉を除去する効果があります。  
また、洗顔することで顔に付着した花粉を洗い落とす  
ます。



☆家に居るとき

### ●換気時は窓を小さく開け、時間を短く

換気時は窓を全開にせず10cm程度にし、レースの  
カーテンにすることで、流入する花粉を減らすことが  
できます。  
流入した花粉はカーテンなどに多数残っているため、  
定期的にカーテンの洗濯をしましょう。



### ●こまめに掃除する

室内には衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込ま  
れたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさ  
んの花粉が残っています。  
こまめに床の掃除をし、室内の花粉を減らしましょう。



**重要!**

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われてい  
ます。  
日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動  
をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。



## 花粉症の治療法は？

毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を  
活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。

**飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始**することで、症状が抑えられます！

### 薬物療法



- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法。
- 鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬や、  
鼻の炎症を抑える点鼻用ステロイド薬、  
目の症状には抗ヒスタミン薬やステロイド薬  
などの点眼薬などがあります。



### 手術療法

- 薬物療法でも症状が抑えられない場合  
などに考慮される治療法。
- 鼻の粘膜をレーザーで凝固する方法  
などがあります。

### アレルゲン免疫療法

- 原因となるアレルゲンを投与して、からだのアレルギー反応を弱める治療法。
- 注射製剤と舌下製剤があり、治療は数年以上必要！
- 医師の説明を受けた上で、**花粉の飛んでいない時期に開始**する必要があります。

