

早めの
対策を！

～花粉症シーズンをのりきるために～

冬から春にかけて、少しずつ花粉の飛散が増えてきます。毎年、花粉症の症状に悩まされる方や突然花粉症になり困っている方も多いのではないのでしょうか。今回は、花粉症対策についてまとめました。快適な春を迎えるために、早めの対策をしていきましょう！

花粉症になるしくみ

花粉症は花粉に対するアレルギーです。花粉が体内に入るとからだはそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。目や鼻に何度も侵入すると、抗体量が増加して、アレルギー症状を引き起こします。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、花粉症の症状が出現するようになります。



花粉が体内に入り
抗体ができる



くしゃみや、鼻水、目のかゆみ、涙目などの症状が出現

花粉症の原因は？

花粉症の約70%はスギ花粉症だと考えられています。これは、日本全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めているためでもあり、関東や東海地方ではスギが中心になります。また、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。

主な花粉の飛散時期とピーク													
花粉の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	ピーク時期
 スギ			3月										ピーク 3月
 ヒノキ				4月									ピーク 4月
 イネ科	本州以西												
 キク科・クワ科													

※上記表は、全国の花粉尘散状況を簡潔にまとめたものです。

メモ

～花粉が多くなる天候や時間帯について～

花粉は昼前後と夕方に多く飛散することが分かっています。また、花粉は雨が降れば地面に落ちるので雨の日は飛散量が少なくなりますが、雨が上がると遠くから飛散する花粉に加えて地面の花粉も巻き上げられるので、飛散する花粉は倍増します。

その他にも、下記の天候時も注意が必要です！

●晴れて気温が高い日 ●空気が乾燥して、風が強い日



花粉症対策について

外出時

マスクを着用



通常のマスクでも70%、
花粉症用のマスクで84%も
花粉を減少！

メガネを着用



通常の眼鏡でおよそ40%、
防御カバーのついた花粉症用の
メガネではおよそ65%も減少！

服装に気を付ける



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
いので、できるだけ避ける！

帰宅時

玄関で花粉を落とす



室内に花粉を持ち込ませないため、
カバンやコートについた花粉を
しっかり落とす！

手洗い・うがい ・洗顔・洗髪で花粉を落とす



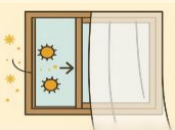
うがいは喉に流れた花粉を
除去する効果あり！

免疫力を高めるため、
規則正しい生活も
大切です！



屋内で過ごすとき

室内の換気方法を工夫する



窓を開ける幅を狭くし、レースの
カーテンをすることで屋内への
花粉の流入を減らす。

掃除を励行



床の掃除を励行し、
カーテンは定期的に洗濯する。

外に洗濯物を干さない



花粉を家の中に持ち込まない
ため、洗濯物や布団を外に
干さない。

花粉症の治療について

花粉症の治療には「薬物療法」「アレルギー免疫療法」「手術療法」の3つがあります。
花粉症は、一般に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなりますので、**症状が軽いうちに
症状を抑える薬を使い始めること**が勧められています。

薬物療法

- 抗ヒスタミン薬：鼻水・くしゃみを抑える
最近では眠気の出にくい薬もあるが、副作用の眠気に注意！
- 点鼻ステロイド薬：鼻の炎症を抑える
- ロイコトリエン受容体拮抗薬：特に鼻づまりの改善
- 抗ヒスタミン薬の点眼薬など：目の症状の改善

アレルギー 免疫療法

- 治療注射製剤 と 舌下製剤（舌下錠）がある。
体のアレルギー反応を弱める治療。薬物療法で副作用が出る人、薬だけで
症状が十分に抑えられない人に適応される

手術療法

- 鼻粘膜をレーザーで処置する。薬物療法で十分な効果が得られない場合
などに考慮される治療