

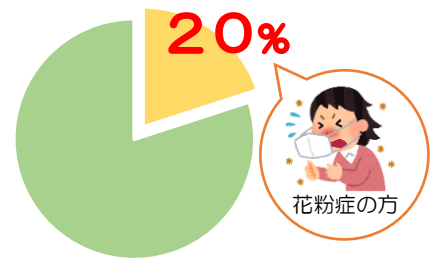
# 健康一口メモ

## ～花粉症の予防と対策について～

2024年1月

### 1. 花粉症とはどんな病気？

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なるため、花粉症患者の実数について、なお検討の余地が残っていますが、全国調査によると国民のおよそ20%が花粉症だと考えられています。



花粉症は、代表的なものとしてスギ花粉などによって生じるアレルギー疾患の総称です。主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり等のアレルギー性鼻炎と、目のかゆみ、流涙等のアレルギー性結膜炎が生じます。これらの症状は、体内に侵入してきた花粉を異物（抗原）と認識し、それに対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする免疫反応です。時にはこの免疫反応が過剰になり強く出すぎてしまうことで、QOL（クオリティオブライフ）＝生活の質が低下したり、皮膚が荒れる、喘息が起きる、腫れや痒みなどが生じることがあります。

#### アレルギー性鼻炎



- くしゃみ
- 鼻づまり
- 鼻水等

#### アレルギー性結膜炎



- 目のかゆみ
- 流涙等

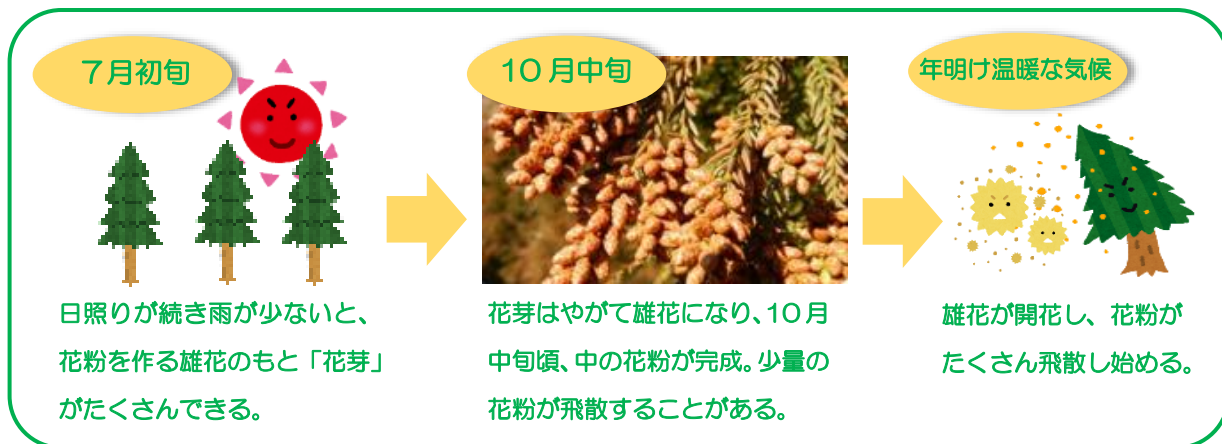
#### 免疫反応が強く出すぎてしまうと生じる症状

- QOL（生活の質）の低下
- 皮膚の荒れ
- 喘息
- 腫れや痒み 等



## 2. 花粉の飛散時期

主な花粉の飛散する時期は地域によって多少違いがありますが、スギやヒノキは春が中心で、秋にも少量の花粉が飛散することがあります。また、作られる花粉量は前年度の夏の気象条件との相関が高いとされています。



スギ花粉は飛散が始まって1週間後くらいから飛散量が増加、その後4週間程度多い日が続きます。この期間内に次のような天気になると特に多くなります。



- ・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日続いたあと



### スギ花粉症患者が最も多い…！？



日本で花粉量が圧倒的に多いのがスギ、ヒノキ花粉だと言われており、**花粉症の約70%はスギ花粉症**だと推察されています。これは日本の国土に占める森林資源のうち約半数は人工林であり、なかでもスギ林の面積が大きいからです。人工林のうちスギが多くを占めているのは、戦時中に荒廃した森林に対し、成長が早く育成しやすい樹種としてスギを造成してきたことによるものです。こういった背景からスギの育成に適していた本州においてはスギ花粉症の患者が多くみられています。

国は以下の花粉発生源対策を行っています。

- ・スギ人工林を伐採し花粉の少ないスギ苗木の植替え
- ・治療法の普及や研究等の発症、暴露対策
- ・スギ花粉飛散量の予測情報の公表等



### 3. 花粉症の予防

花粉症の予防には、いかに花粉を避けるかが基本になります。花粉の飛散予測情報を有効に使いましょう。また、花粉は1日のうち昼前後と夕方に多く飛散します。外出時はしっかりと花粉対策をして出かけましょう。

鼻と目に花粉が付着しないようにするには、マスクやメガネが有効です。

<鼻の中と眼に入る花粉数—実験的なマスク、メガネの効果>

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

(日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保公裕)

コンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れ刺激となるため、メガネに替えた方がいいでしょう。



外出時の服装は、羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいことも分かっているので、服装にも気を付けることが必要です。



帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室しましょう。

うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。外から帰ったらうがいをしましょう。また、洗顔をして目や鼻の花粉を落とすと良いでしょう。



洗顔をすることにより、かえって刺激して症状が悪くなる場合がありますので、医師に相談してください。

そのほかに気をつけたいこととして、通常の生活では、粘膜を傷つけるタバコは避けてください。また、規則正しい生活やバランスのとれた食事を摂るように意識しましょう。



医学的には、花粉症に良いとされている特定の食材ばかり摂取しても、症状が軽減するなど、大きく影響はしないと考えられています。

## 4. 花粉症患者の増加、または症状を悪化させる要因

花粉症患者が増加している要因、または症状を悪化させる可能性があるものとして以下があげられます。

- 飛散する花粉数の増加
- 食生活の変化
- 腸内細菌の変化
- 感染症の減少
- 空気中の汚染物質や喫煙
- ストレスの影響
- 都市部における空気の乾燥
- 黄砂 等



## 5. 花粉症の治療

花粉症の治療は他の鼻や目のアレルギーの治療と基本的には同じですが、急に強い症状が起こることにも注意しながら進められます。治療法は対症療法と根治療法の2つに分類されます。

### 対症療法

- 点眼/点鼻薬などによる局所療法
- 内服薬などによる全身療法
- 鼻粘膜への手術療法

鼻づまりやくしゃみ等、症状別に薬剤を組み合わせる治療法です。薬剤の作用によって、症状やQOLの低下をやわらげることを目的とします。花粉が飛び始めてから治療を開始する「初期療法」が有効であることが証明されています。

### 根治療法

- 原因抗原（花粉など）の除去と回避
- 抗原特異的免疫療法（減感作療法）

原因花粉を完璧になくすことは不可能ですが、少しでも体に花粉が入らないように予防することが必要です。（「3.花粉症の予防」参照）

抗原特異的免疫療法は、減感作療法とも呼ばれ、花粉の抽出液の濃度を少しずつ上げ注射して、花粉に対し防御する免疫を獲得するようにさせる方法です。これは体質改善のため2年以上続ける必要があります。

### 引用

- 厚生労働省

的確な花粉症の治療のために [https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/kafun\\_chiryu.pdf](https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/kafun_chiryu.pdf)

花粉症対策の全体像 <https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001118341.pdf>

花粉症の疫学と治療そしてセルフケア <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/ookubo.html>

- 環境省 花粉症環境保健マニュアル2022 <https://www.env.go.jp/content/900406385.pdf>