

健康一口メモ

～花粉症対策～

2021年2月号

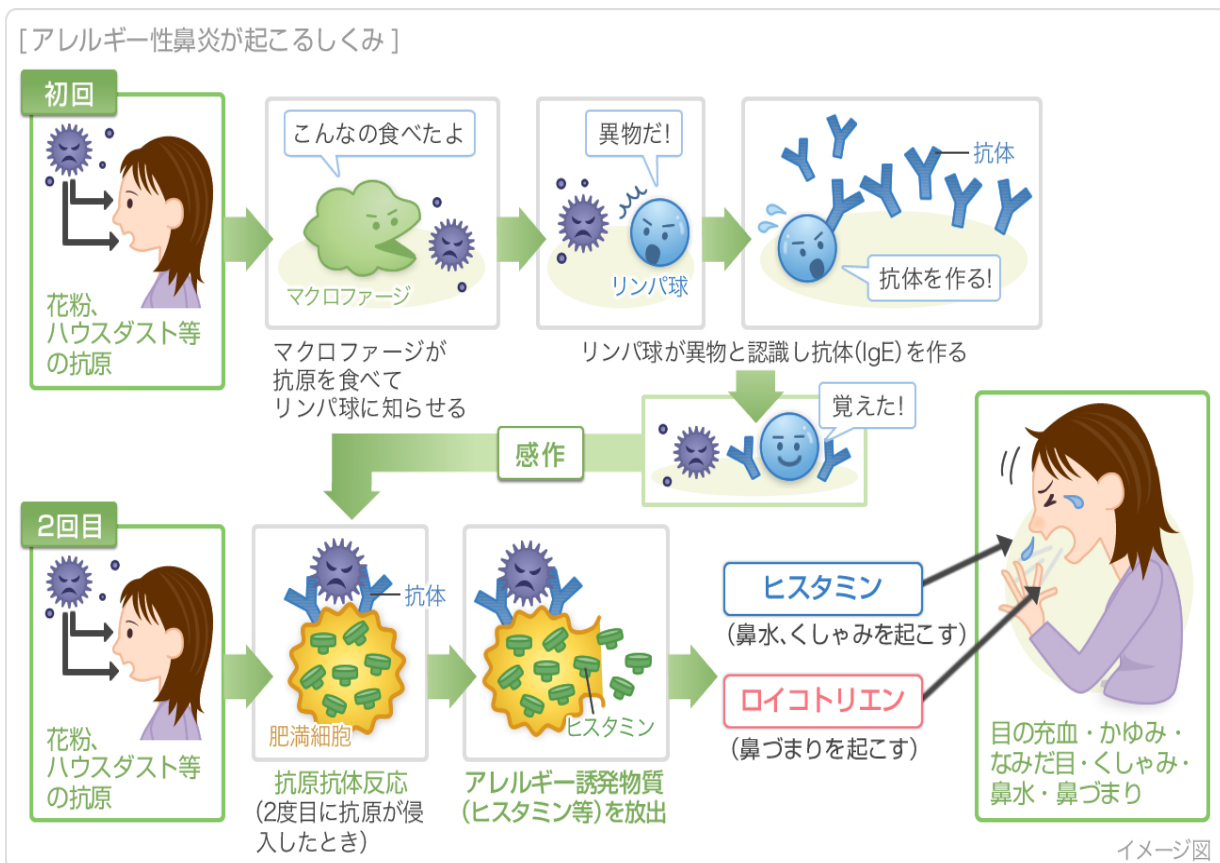
日本気象協会による今年の花粉飛散予測では、『2月上旬より九州や四国、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタートする』ということです。三重県における花粉飛散傾向予測では、例年並みとのことですが、前シーズンは例年より飛散量が少なかったため、前シーズン比は非常に高くなることが予測されます。前シーズンに花粉症の症状が軽かった方も2021年春は注意が必要です。

また、今年は花粉症がコロナの感染にも影響するのではないかとされています。早目に対策いたしましょう。

1. 花粉症とは？

★メカニズム★

鼻や目では、侵入してきた物質（抗原）を自分以外の物質（異物）と判断すると、これを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）が起こります。その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや、目のかゆみ、流涙などの症状が出てくる病気をアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎と言います。花粉症は体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物（抗原）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反応です。一般的には免疫反応は身体にとって良い反応ですが、時には免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまいます。このように身体にとってマイナスに働いてしまう場合がアレルギーになります。



2. 花粉症の治療は？

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★

- ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・内服薬などによる全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法

★根治療法★

- ・舌下免疫療法
- ・原因抗原（花粉など）の除去と回避
- ・アレルギー免疫療法（減感作療法）

3. 日常生活で気をつけることは？

花粉を避けることが予防の基本になります。花粉の飛散予測情報を有効に使いましょう。花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。外出時の服装は花粉が付着しにくいものにし、帰宅時には花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。

★花粉の暴露を避ける★

- ・外出時にはマスク、メガネをかける
- ・表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける
- ・帰宅時は手洗い、洗顔をする
- ・こまめに室内の掃除、換気をする
- ・花粉の多い時間帯の外出を避ける

コロナ感染予防には、複数人が集まっている部屋では定期的に換気が望ましいです。



★一般的な注意事項★

○免疫機能を正常に保つために

- ・ 規則正しい生活習慣
- ・ 十分な睡眠

○鼻の粘膜を正常に保つために

- ・ 風邪をひかない
- ・ 飲酒、喫煙を控える



★花粉の多い日★

スギ花粉は、飛散が始まって7日から10日後くらいから花粉の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、この期間内に次のような天気になると花粉が特に多くなります。

- ・ 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

要注意

花粉症によって起きやすい症状

“くしゃみをする”



“目をこする”



といった動作は、新型コロナウイルス感染症の拡大につながりかねません。

感染拡大を防ぐためにも、2021年はこれまで以上に徹底した花粉症対策が求められます。

参考)・日本気象協会「花粉飛散情報」

https://tenki.jp/forecaster/t_yoshida/2021/01/20/11215.html

・厚生労働省「花粉症特集」「的確な花粉症の治療のために（第2版）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html

・環境省「花粉症環境保健マニュアル2019」

https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf

・環境省「花粉観測システム“はなこさん”」

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

発行/2021年2月

公益財団法人三重県健康管理事業センター