



スギ花粉症



花粉症ってどんな病気？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状が出ることもあるため、初めて花粉症になったときには、検査をしなければ、かぜと間違える場合もあります。

誰でも花粉症になる可能性があるの？

アレルギー素因（アレルギーを起こしやすい体質）を持っていない人は花粉症にはなりません。素因のある人も、体内に花粉が入ってすぐアレルギーになるわけではなく、数年から十数年花粉を浴び、花粉に対する抗体が十分な量になった（感作）のちに再び花粉が身体の中に入ってくると、くしゃみや鼻水、涙などの花粉症の症状が出現します。これが花粉症の発症です。近年は飛散する花粉量が増加しているために、感作までの期間が短くなり、小さな子供でも花粉症にかかるようになりました。



花粉症増加要因と症状を悪化させるもの

花粉症が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少（免疫系の発達への影響）などが指摘されています。また最近の研究で、症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や春先の黄砂、ストレスの影響が考えられています。

日本に多い花粉症



最も多いのは、スギ花粉を原因とする花粉症で、ヒノキの花粉もスギ花粉と共通性を持つためにスギ花粉症の原因になります。

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
ヒノキ	九州												
	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												

木本の花粉凡例： 0.1~5.0個/cm²/日 5.1~50.0個/cm²/日 50.1~個/cm²/日

花粉の多い日はいつ？



スギ花粉は、飛散が始まってから7～10日前後から、その後4週間程度が多くなります。さらに次のような天気では特に花粉が多くなります。

- 晴れて気温が高い
- 空気が乾燥して、風が強い
- 雨上がりの翌日

花粉症を予防するには？



1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。
 - ウールへの花粉付着率は綿の約10倍です。
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。
 - 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ことができます。
 - 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常マスク 通常メガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ



花粉症の症状を緩和させたり、発症を遅らせるためには、花粉についての知識を持って、いかに花粉を避けるかが基本になります。花粉の予測情報を有効に使いましょう。

花粉症の治療は？



〔受診のタイミング〕

- 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、症状を抑えられることがわかっています。
- これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

〔治療方法〕

1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬 / 鼻噴霧用ステロイド薬：花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療薬です。

2) 免疫療法(アレルギー免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- 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。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。



発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務課

引用・参考・出典 的確な花粉症の治療のために（第2版）平成22年度厚生労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業 公益財団法人日本アレルギー協会事業より
花粉症環境保健マニュアル2014 2014年1月改訂版 環境省環境保健部環境安全課
花粉症対策 スギ花粉症について日常生活で出来る事 環境省 厚生労働省