

花粉症について

★花粉症とは

- 花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー症状の総称で、「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが主な症状です。体内に侵入した花粉を体が異物と認識し、過剰な免疫反応を起こす為に発症します。風邪と異なり症状が長く続くのが特徴で、現在では、約4人に1人の日本人が悩む国民病とされています。

対策としては、マスク・メガネ・帽子の着用、ツルツルした素材の服の選択、帰宅時の花粉除去、空気清浄機の使用、医療機関での薬物療法などがあります。

- 主な原因となる花粉（日本では）

- ・スギ：2月～4月頃がピーク。
- ・ヒノキ：3月～5月半ば頃がピーク。
- ・その他：ブタクサ、カモガヤなど約60種類。

★花粉症の主な症状

- 主な症状

- ・鼻の症状：くしゃみ（連発して出る）、サラサラした鼻水が出る、鼻づまり。
 - ・目の症状：かゆみ、充血、涙。
 - ・全身症状：全身の倦怠感、発熱感、イライラ、喉や顔・首・頭皮のかゆみ、頭痛・頭重感、集中力低下。
 - ・その他：口腔アレルギー症候群（果物などの摂取で口内にかゆみが出る）。
- 人によって現れる症状は異なります。

★花粉症への対応は

- 花粉症かな？と思ったら

風邪と症状が似ていますが、症状が長く続く、水っぽい鼻水が出るなどの特徴があります。早めに耳鼻咽喉科などの医療機関を受診し、適切な診断と治療を受けることが大切です。早ければ飛散の1～2週間前から薬を飲み始める「初期療法」も有効です。

- 医療機関での治療

現在、花粉症を根本的に治療することはできないので、体質の改善か投薬での対症療法、または手術が主な治療法となります。

- ・アレルギー免疫療法（体質改善）：舌下免疫療法、皮下免疫療法など。
- ・抗アレルギー薬：飲み薬（抗ヒスタミン薬）、点鼻薬（炎症にはステロイド薬、鼻づまりにはロイコトリエン受容体拮抗薬）、点眼薬など。
- ・手術療法：鼻の粘膜をレーザーで凝固する下鼻甲介粘膜焼灼術など。

★花粉症への対策は

●花粉症を予防するには？

花粉症を予防するため重要なのは、花粉を遠ざけるような生活を心がけることです。スギ花粉は春によく飛びますが、元旦から最高気温の積算が400度になると本格的に飛散が開始する傾向にあるようです。

●予防のポイントは以下の通りです。

◆テレビ、新聞やWebなどで花粉飛散量の多い時の外出を避ける

雨上がりの晴れた日、晴れて湿度の低い日や風の強い日、夜より昼間のほうが花粉の飛散量が多くなる傾向があります。特に12時～14時の間は花粉飛散量が多くなりやすいので、外出時には特に注意が必要です。

◆マスクやメガネ・帽子、衣服の生地でガード

マスクの場合、ガーゼを水に浸し、固く絞ってから内側にはさみます。湿らせたガーゼが花粉の通過を防ぐと共に、のどの乾燥の緩和にも役立ちます。

花粉用のマスクを使用するのもおすすめです。

帽子や衣服は、花粉が付着しにくいツルツル素材のものを選ぶ。

◆衣類などについた花粉を、室内に持ち込まない

帰宅時には、玄関先で衣類や髪についた花粉をはらい上着を脱いでから家に入ります。

家に入ったらすぐにうがい・手洗いと洗顔をしましょう。

外に干した洗濯物や布団は、花粉をはたき落としてからとりこむようにしましょう。

花粉が飛ぶ時期は外に干すのをできるだけ控えましょう。

◆空気清浄機を上手に活用

舞い上がった花粉はほぼ床に落下するので、天井近くより床に置くほうが効果的です。

◆医療機関で抗アレルギー薬を処方してもらい、事前対策を

花粉が飛散する1、2週間前から、医療機関で抗アレルギー薬を処方してもらい服用する方法があります。薬は2～3日で効果があらわれることは少なく、内服・外用薬をしばらく続けることで作用が現れます。毎年花粉症を発症するという人は、早めに医療機関に行きましょう。

◆室内・寝具のお手入れはしっかりと

室内は、きれいに掃除しておきましょう。布団や毛布は掃除機をかけ、枕カバーやシーツの洗濯もこまめに行いましょう。

◆カーペットやぬいぐるみを避けよう

布製品は、花粉がつきやすいものです。できる限り減らした上で、日常生活に必要な布製品はこまめな洗濯を心がけましょう。

★最後に

●2026年の日本の花粉飛散量は全国的に平年より多くなる見込みで、特に東日本や北日本では大幅な増加が予想されています。スギ花粉の飛散は2月上旬に九州や東海地方から始まり、例年並みの時期に本格化する見通しです。

スギ花粉は、九州北部や東海地方では2月上旬から飛散が始まる見込みです。本格的な飛散は、多くの地域で2月中旬から3月中旬にかけてとなります。ヒノキ花粉は、3月下旬から4月上旬にかけてピークを迎える地域が多いと予想されています。

●花粉症は自分で早いうちから対策すると大幅に症状を緩和することができます。

しっかりと対策して辛い季節を乗り越えましょう。