

3月

## 花粉症対策をしていますか

関東では、2月中旬から花粉が飛散しています。花粉の飛散量は去年に比べて2.7倍となる見込みで、都が観測をはじめた1985年以来で過去4番目に多い数値と報告されています。

2022年の東京の夏は、梅雨前線の活動が弱く、6月に「高温・多照・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となったからだと考えられています。

### 2023年 各地域の花粉飛散傾向

地方	例年比		前シーズン比		2022年夏の気象(6~8月)		
	例年比	70%	少ない	50%	気温	降水量	日照時間
北海道	やや少ない	70%	少ない	50%	高い	かなり多い	少ない
東北	多い	180%	前シーズン並	100%	高い	かなり多い	少ない
関東甲信	非常に多い	200%	非常に多い	210%	かなり高い	平年並	平年並
北陸	やや多い	110%	やや多い	110%	かなり高い	多い	平年並
東海	多い	180%	非常に多い	280%	高い	多い	平年並
近畿	やや多い	140%	非常に多い	260%	かなり高い	少ない	平年並
中国	やや多い	130%	多い	150%	かなり高い	平年並	平年並
四国	やや多い	110%	非常に多い	290%	かなり高い	少ない	平年並
九州	例年並	100%	やや多い	140%	かなり高い	少ない	多い

2023年2月21日 発表  
引用: tenki.jp

飛散開始日とは、1月1日からの最高気温を積算し、400℃に達すると飛散するとされていて、毎年ほぼ正確だとされています。

### ■ 花粉症のしくみ ■



引用:KYOWA KIRIN 花粉症ナビより

花粉症とは、体内に入った花粉を外敵と見なして排除するために、アレルギー反応を引き起こしている症状をさします。

侵入した花粉に対して、体の中でIgE抗体をつくります…3. このIgE抗体は、花粉が体内に侵入するたびに増えていきます…4. やがて一定量を超えるとヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され…6、これらが鼻や目の粘膜に作用して、鼻水やくしゃみを引き起こします。このしくみが、花粉症となるのです。

また、花粉症の10%の人が花粉症の抗原と似ている食べ物を接種すると口やのどがかゆくなります。花粉-食物アレルギー症候群といわれており注意が必要です。

花粉	反応がある食べ物
スギ、ヒノキ	トマト
ハンノキ、シラカバ	リンゴ、モモ、豆乳など
イネ科	メロン、スイカ、タマネギなど
ヨモギ	ニンジン、セロリなど

引用: 朝日新聞デジタル <https://www.asahi.com/articles/photo/AS20190213000035.html>

## ■ 花粉症の症状 ■



花粉症の三大症状として、度重なるくしゃみ、水溶性の鼻水、鼻づまりが挙げられます。

他にも、目のかゆみや充血、のどのかゆみ、皮膚のかゆみが認められます。

コロナ感染症と比較すると、37.5度以上の発熱は殆ど認められない事、目のかゆみは逆に殆どの花粉症で認められることが違いとしてあります。



## ■ 花粉症の経済損失 ■

花粉症による医療費や労働効率の低下による経済的損失は、非常に高額となっています。

そのため、花粉症に罹患していない人達も、花粉症対策をすることは非常に重要です。



外出を抑えた  
個人消費額

7500億円減少



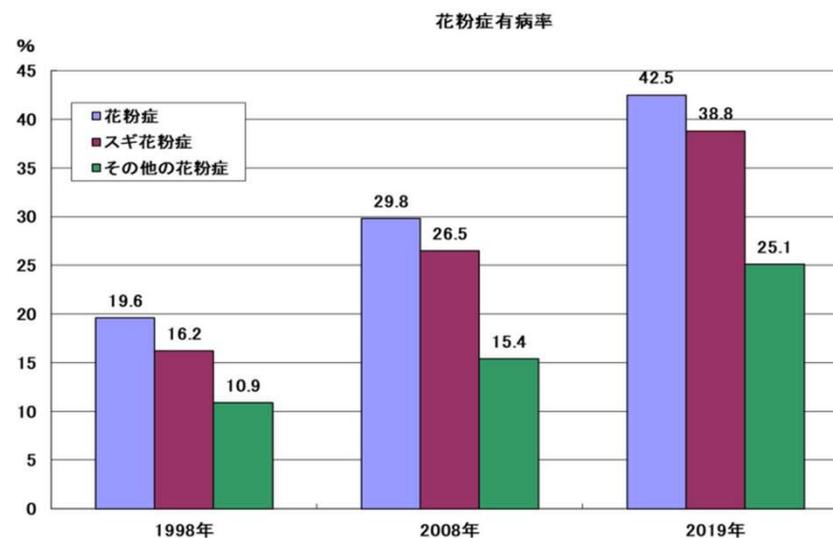
1日あたりの  
経済損失

約2860億円

引用文献：衆議院花粉症対策に関する質問主意書

## ■ 花粉症の割合 ■

1950年台より前は、花粉症の認識は日本にはありませんでした。花粉症の有病率として環境省の報告によると、年々有病者は増えていて、日本人の半数前後が該当しているとされています。



引用：環境省花粉症環境保健 マニュアル 2022

花粉症患者が増加している要因として、植林により飛散する花粉数の増加、食生活の欧米化、球温暖化による夏場の気温上昇、アスファルトの増加などが指摘されています。

親のアレルギー歴があると、花粉症になりやすいことも報告されています。また、上記のような環境変化により、低年齢化の花粉症も年々増加しています。

## ■ 花粉症の治療 ■

花粉症の治療は、鼻水や鼻づまりなどの症状を抑える「対症療法」と、花粉症そのものを完全に治すための「根治療法」があります。

### 花粉症の主な治療法

治療方法	抗ヒスタミン薬 	鼻噴霧ステロイド薬 	舌下免疫療法 ※1 
概要	内服薬を継続	鼻に薬剤をスプレーする	スギアレルゲンを舌の下に投与
効果	目・鼻の症状改善	特に鼻の症状改善	緩やかに目・鼻の症状改善
持続期間	半日～1日		継続期間が長くなると効果が安定
治療期間	花粉飛散時期は毎日		3～5年継続で安定
主な副作用	眠気・口が乾くなど (副作用が少ない薬剤もあり)	鼻の刺激感	口内のかゆみなどごく稀に全身的なアレルギー症状

※1 スギ花粉舌下免疫療法は、『花粉飛散期』には開始できませんのでご注意ください。

引用：<https://issue.yahoo.co.jp/article/pollen/>

## ■ 花粉症のセルフケア ■ (花粉症でない人も対策をしましょう)

### コロナ禍での自分でできる花粉症対策

#### 外出時

- 鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- サングラスやメガネ、マスクを着用



#### 帰宅時

- 衣類や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ



#### 室内

- 換気は窓を小さく開けて短時間に
- 空気清浄機は部屋の出口付近に設置



引用：<https://issue.yahoo.co.jp/article/pollen/>

産業医より

通常のマスクやメガネの着用だけでも、花粉を50%前後減らすことができますので使用しましょう。