

2月 今から始める！花粉症マネジメント



■2026年 春の飛散花粉予測■

東京都内における2026年春のスギ・ヒノキ花粉の飛散開始日は2月10日～12日頃と予測されています。
また、飛散花粉総数は、昨春の1.4倍程度、例年（過去10年平均）の1.1倍となる見込みです。

ただし、花粉症を起こす植物は上記のようにたくさんあり、一年を通して花粉症になる可能性があります。

	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 (スギ科)		■										
ヒノキ (ヒノキ科)	■											
カモガヤ (イネ科)		■										
ブタクサ (キク科)							■					
ヨモギ (キク科)							■					
シラカバ (カバノキ科)			■									
ハンノキ (カバノキ科)	■											

■花粉症がもたらす損失■

花粉症は、鼻づまりや睡眠不足による集中力・パフォーマンス低下（プレゼンティーズム）を引き起こします。

また、花粉症がもたらす経済損失は、1日約2,200億円以上（2020年算出）もの莫大な経済損失をもたらすとされています。

労働力低下、医療費、外出控えによる個人消費減少など、その損失は年間数兆円規模に達し、仕事や学業に甚大な影響を与えています。

花粉症はどれくらい仕事パフォーマンスに影響を及ぼすか？

約8割が
花粉症による
仕事のパフォーマンス
低下を実感

約2,215億円
1日あたりの
経済損失額

【参考文献、引用文献】

日本気象協会、Doctor's File、厚生労働省、日本アレルギー学会、東京新聞、朝日新聞、一般社団法人京浜保健衛生協会、医学書院【花粉症診療の質を高める】、社会福祉法人 順風会 - 花粉症のセルフケア、<https://www.shinjiyuku-ekimae-clinic.info/naika/kabunsho.html><https://lineblog.me/jyunpuukai1837/archives/2630712.html>、<https://panasonic.jp/life/air/170022.html#section01>、<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>、

■花粉症とは■

植物の花粉が目や鼻の粘膜に接触することで引き起こされるアレルギー反応のことです。

花粉症の症状…鼻や目などに症状が起こります。

【鼻】 鼻水、鼻づまり、くしゃみなど

【目】 目のかゆみ、充血、目がゴロゴロする、涙が出る、目やになど

【皮膚】 皮膚のかゆみ、ざらつき、肌荒れなど

【その他】 微熱、頭痛、だるさ、咳、のどのかゆみ・痛みなど

花粉症と風邪の症状の違い

花粉症	症状	風邪
<ul style="list-style-type: none"> ●痒くなる ●充血する ●涙が止まらない 	目	●痒くなることはない
<ul style="list-style-type: none"> ●ムズムズする ●ザラザラした鼻水 ●鼻づまりがひどい 	鼻	<ul style="list-style-type: none"> ●ムズムズしない ●ねばねば、黄色っぽい鼻水 ●長引くことは無い
<ul style="list-style-type: none"> ●かなりの頻度でくしゃみがでる ●1日中でつばなしもしばしば 	くしゃみ 咳	●くしゃみよりも咳がでる
●症状が酷い場合に	頭痛	●よく見られる
●痒くなる(どちらかと言えば)	のど	●痛くなる(どちらかと言えば)



■花粉症の重症度■

鼻閉と、くしゃみや鼻水の状態で判定しています。

程度および重症度		くしゃみ発作*または鼻漏**					
		+++ 21回以上	++ 11~20回	++ 6~10回	+ 1~5回	- +未満	
鼻閉	+++	1日中完全につまっている					<div style="text-align: center;"> 最重症 重症 中等症 軽症 無症状 </div>
	+++	鼻閉が非常に強く口呼吸が1日のうちかなりの時間ある					
	++	鼻閉が強く口呼吸が1日のうちときどきある					
	+	口呼吸は全くないが鼻閉あり					
	-	鼻閉なし					

*1日の平均発作回数, **1日の平均鼻かみ回数

■花粉症の治療■

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。

1) 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



2) 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)



■花粉症対策■

鼻や目に花粉をつけないことが症状の軽減につながります。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。

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848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

また、花粉症の人のうち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るため(花粉-食物アレルギー症候群といいます)、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

普段の生活では、粘膜を傷つけるタバコは避け、規則正しい生活やバランスのとれた食事を取りましょう。また、以下のことに気をつけて過ごすといでしょう。

- ▶ 花粉情報に注意する
- ▶ 飛散の多いときの外出を控える
- ▶ 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- ▶ 花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う
- ▶ 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして、鼻をかむ
- ▶ 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
- ▶ 掃除を励行する

～産業保健スタッフより～

花粉症の人は、飛散時期は生活がとても大変になります。花粉症でない方も、ご自身の健康状態の維持向上だけでなく、予防や対策を行い、皆で花粉症を乗り越えていきましょう。