


花粉症に
備えましょう！



もくじ

 花粉症とは？


 花粉症のメカニズム


 花粉症の時期と広がり


 スギ花粉について

 花粉症の発症

 個人差

 花粉が多い日

 花粉症が多い時間帯

 花粉症の治療法

 花粉症のセルフケア

 まとめ

花粉症とは？

花粉症… 花粉によって生じるアレルギー疾患の総称。

主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じる。

原因

- スギ
- ヒノキ
- ブタクサ

他

症状

- くしゃみ
- 鼻水・鼻づまり
- 目のかゆみ、涙
- 喉のかゆみ、咳

他



花粉症のメカニズム

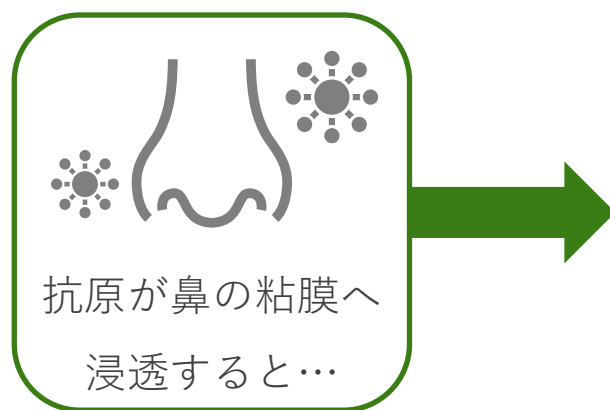
空気を肺に送り込む**鼻の機能**

空気の
通り道

空気の
加温・加湿

防塵

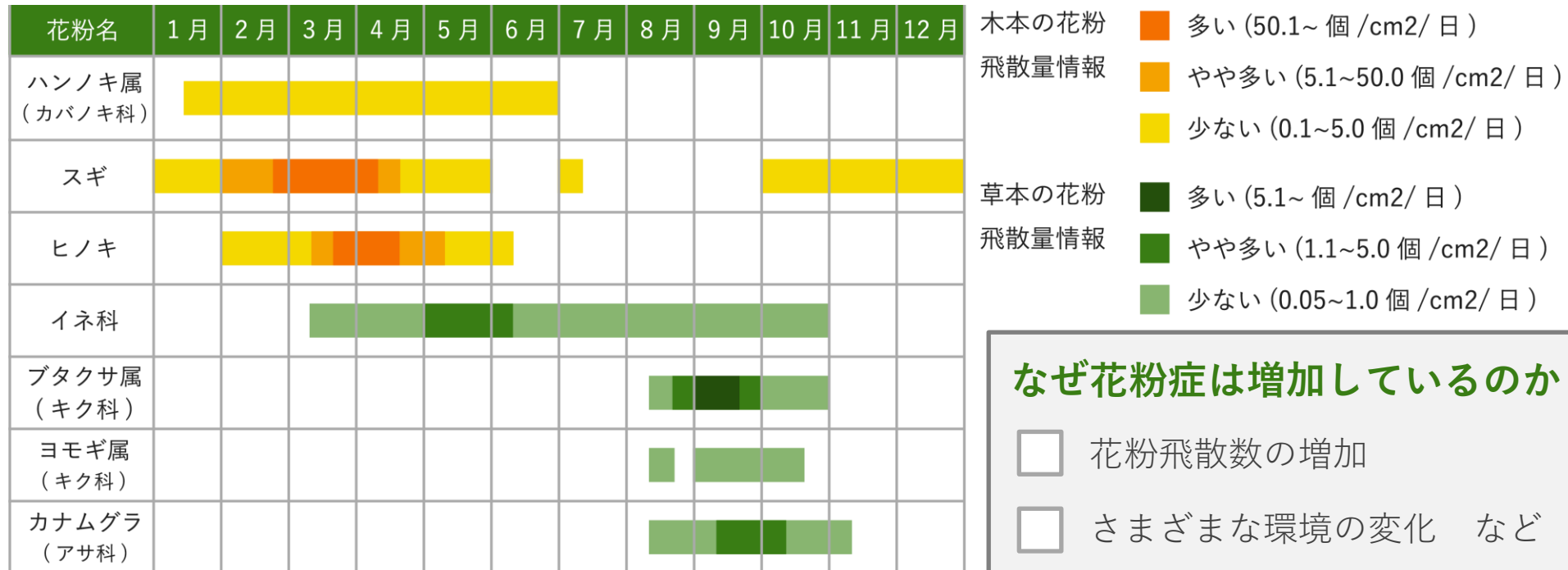
清浄化された空気を肺に送り込む鼻の機能により、鼻孔から入った花粉は鼻の奥へと運び出されますが、運び出されなかった花粉がアレルギーの原因となるタンパク成分(抗原)を鼻の粘膜に浸透させていきます。



- 1 異物を認識する細胞と出会う
- 2 抗原に対する情報がリンパ球の細胞へ送られ、抗体が作られる
- 3 抗体が待機しているところへ再び花粉が侵入
- 4 排除しようと反応が起こり、花粉症の症状が発現

花粉症の時期と広がり

現在、花粉症は5～6人に1人が罹患するといわれており、
今後とも増加すると考えられている



なぜ花粉症は増加しているのか？

- 花粉飛散数の増加
- さまざまな環境の変化 など

スギ花粉について

花粉症の約70%はスギ花粉症と推察されています。

日本の国土に占めるスギ林の面積



全国の森林の**18%**

国土の**12%**



花粉症は、スギの
生息状況などにより
地域差もみられます



花粉症の発症



花粉が
鼻に入る



鼻の粘膜の知覚神経が
刺激され
くしゃみが起こる



くしゃみの反射で
鼻水が出る



血管の拡張と血管からの
水分放出により鼻が腫れ
鼻づまりが起こる



花粉が
目に入る



ヒスタミンなどが神経を刺激し
かゆみが起こる



涙が流れる / 目が充血する

個人差

- ✓ 症状には個人差あり
- ✓ 症状の種類、症状の程度はさまざま
- ✓ 原因植物もさまざま



花粉が多い日

花粉情報に注意しておく

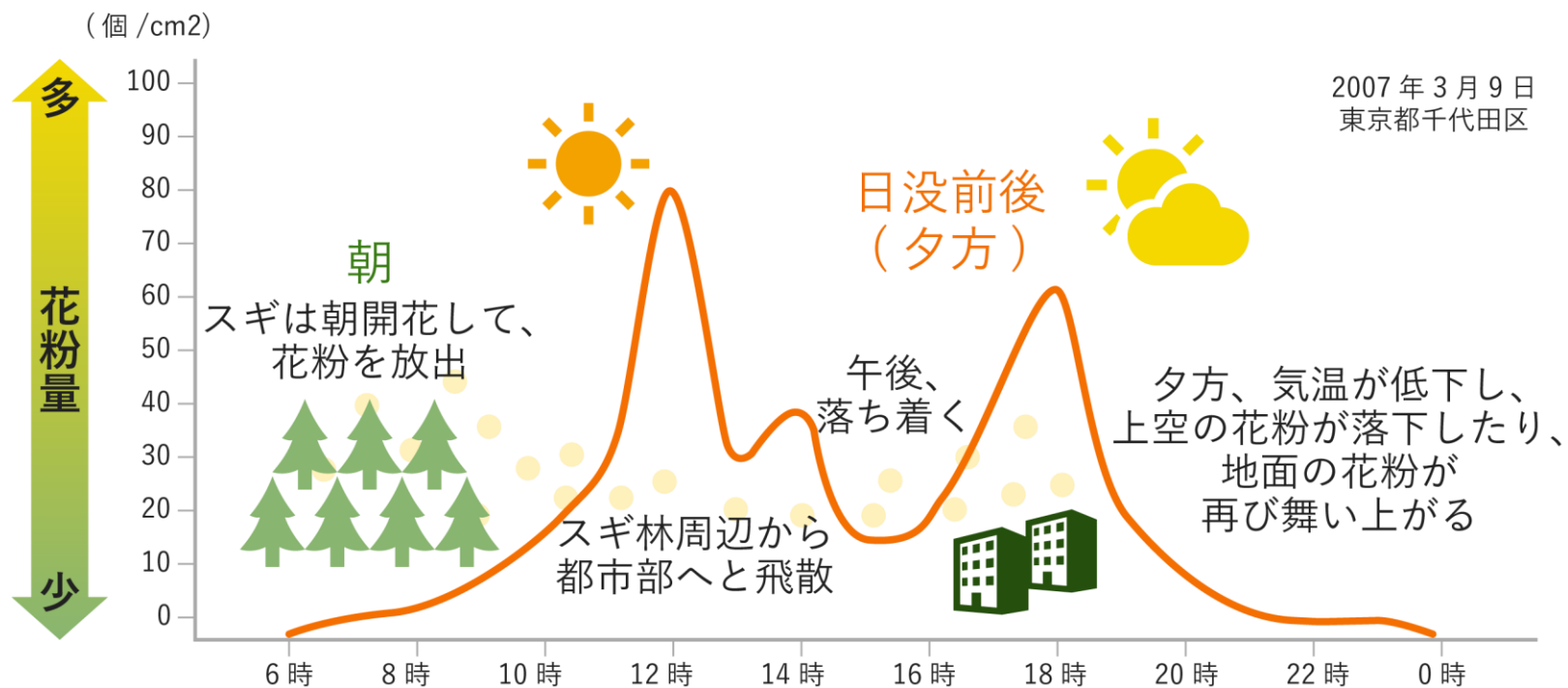
- ✓ よく晴れて気温が高い日
- ✓ 空気が乾燥して風が強い日
- ✓ 雨の日の翌日 など



http://m.otenki.com/kisetu_kafun_mame1.htm

花粉症が多い時間帯

スギ花粉飛散量の日内変動(イメージ図)



※気象条件が一定の場合の、都市部におけるスギ花粉飛散パターンの一例です。

飛散パターンは気象条件や季節によって変わります。

[監修] NPO花粉情報協会 事務局長 佐橋 紀男 先生

花粉症の治療法

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

- 舌下免疫療法
- 原因抗原(花粉など)の除去と回避
- アレルゲン免疫療法(減感作療法)



花粉症のセルフケア

✓ 予防のためにはマスクやメガネなどの防御器具が有効

- ➔ 花粉症用ではない通常のメガネでも、着用していない場合に比べ目に入る花粉量が**半分以下**になる
- ➔ コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、花粉の季節にはメガネに替えた方がよい

✓ 治療については花粉症の季節前から行うとより効果的



花粉症のセルフケア

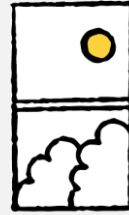
外出時は、メガネや
マスクを着用する



花粉情報に注意する



窓、戸を閉めておく



掃除を励行する



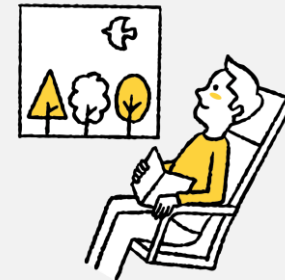
帰宅時は、髪や体をよく払い、
洗顔・うがいを行い、鼻をかむ



毛織物などのコートの
使用は避ける



飛散の多いときは
外出を控える



まとめ

- ① 花粉症は春以外、スギ以外でも起こるアレルギーの病気です
- ② 症状には個人差があります
- ③ 症状の似ている他の病気があります
- ④ もっとも有効な対策は、花粉に接触しないようにすることです
- ⑤ 症状に悩まされている方は、一度専門家に相談を

