

花粉症対策は
早めに始めましょう



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
- ✎ 花粉症を悪化させるもの
- ✎ 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 年間通して何らかの花粉が飛散している



花粉症とは？

- ✓ 即時相反応：花粉が体内に入ってからすぐ起こる
- ✓ 遅発相反応：花粉が無くとも症状が起こる

症状

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> くしゃみ | <input type="checkbox"/> 皮膚のかゆみ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみ、涙 | <input type="checkbox"/> 眠気や倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 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

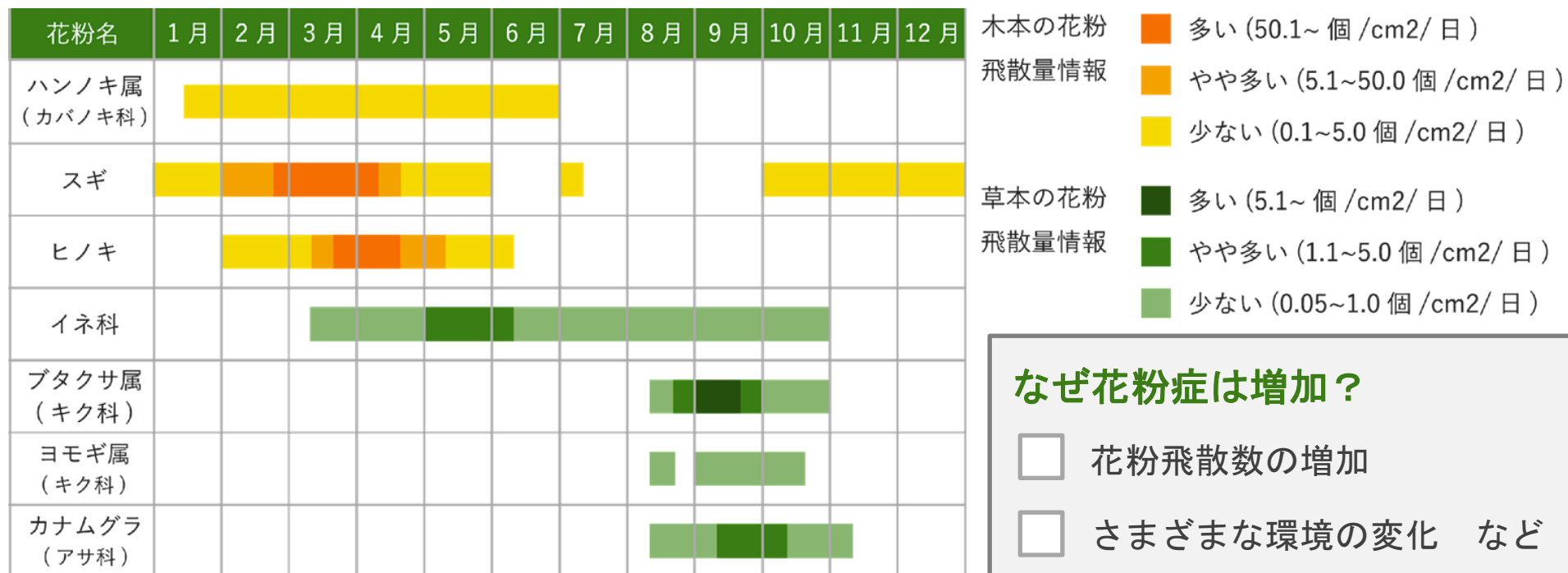
清浄化された空気を肺に送り込む鼻の機能により、鼻孔から入った花粉は鼻の奥へと運び出されますが、運び出されなかった花粉がアレルギーの原因となるタンパク成分(抗原)を鼻の粘膜に浸透させていきます。



- 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 アレルギーを起こす化学物質を放出し、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？

- 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。

※ 花粉の飛散量は、前年の夏の気象条件が大きく関わっているといわれています。

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



花粉症を悪化させるもの

取り巻く環境

- ・ 空気の乾燥
- ・ 黄砂
- ・ 大気中の汚染物質

生活習慣

- ・ 喫煙
- ・ 睡眠不足
- ・ ストレスのためこみ
- ・ 偏食
- ・ 過度な飲酒

<http://www.pgmarj.jp/index.php>

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
- ✓ 曇天の日

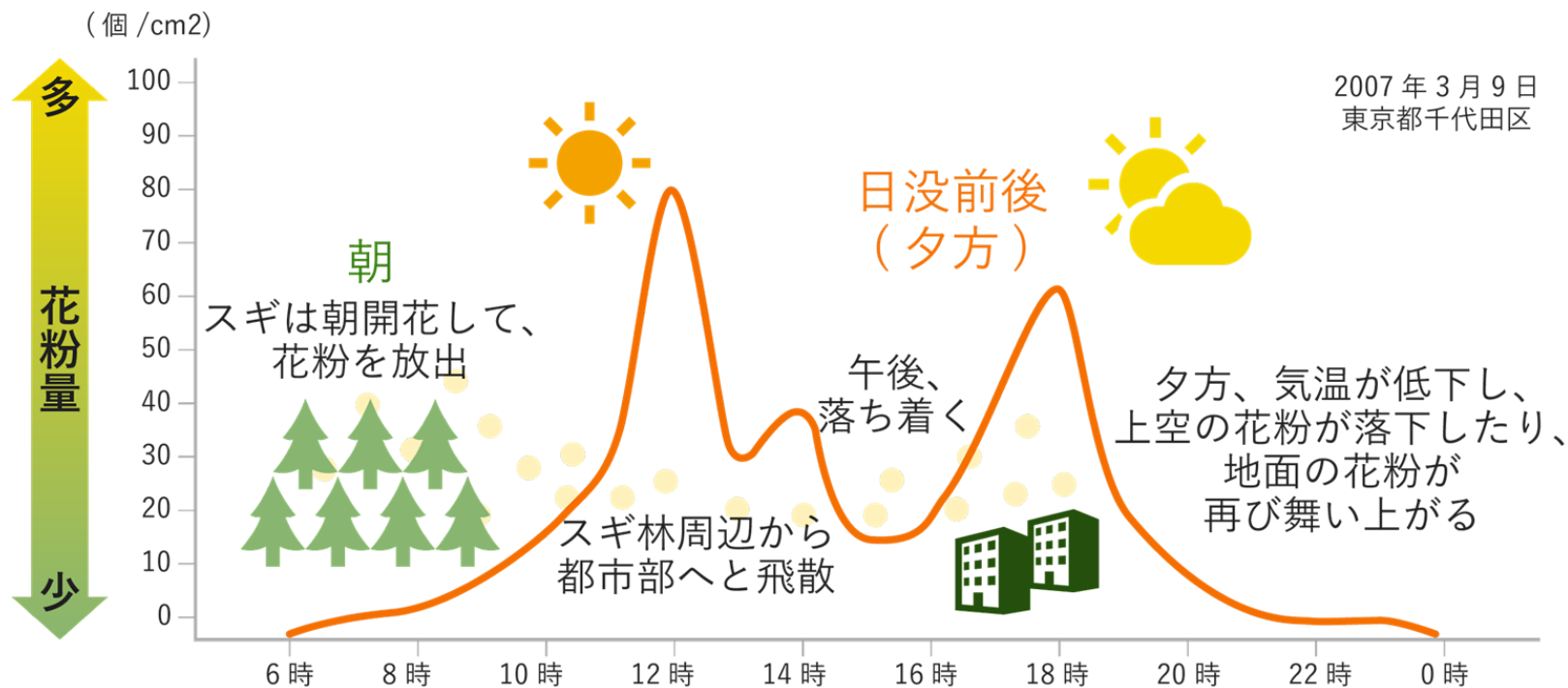
など



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)



花粉症の治療開始について

- ✓ 初期治療の重要性について
毎年激しい症状がみられる方には、初期療法が有効です。
花粉が飛散する少し前の2月初旬頃から薬物療法を開始することで、
症状が出てから内服を開始するよりも、花粉飛散ピーク時に高い効果が
期待できます。
- ✓ 症状が出る前に受診して処方してもらうことに抵抗がある人は、
ドラッグストアで薬剤師にご相談して内服薬を購入してみるは
いかがでしょうか。



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

✓ タバコは粘膜を傷つけるので避ける



花粉症のセルフケア

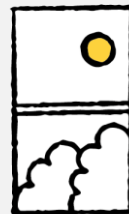
外出時は、メガネや
マスクを着用する



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



花粉症で受診する場合

 症状が辛い場合は早めに受診しましょう

✓ 受診する科は？ ➡ 鼻水：耳鼻咽喉科 目の症状：眼科
(内科・アレルギー科・小児科も可)

✓ 早く治療開始したメリットは？

➡ 初期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、花粉症の重症化を防ぐ

✓ 鼻粘膜は花粉に対して過敏な状態となっているため、薬は症状のピーク時だけでなく、少なくともシーズン中は飲み続けることが大切

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>

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 セルフケアで花粉症悪化予防が出来ます
- 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、早めに一度専門家に相談を

