

# 花粉症と上手につきあおう

本部保健師 永住 希



保健室  
中建国保の

## 花粉症とは？

スギやヒノキなど植物の花粉が原因で、くしゃみや鼻水などの症状がある状態をいいます。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。原因となる植物の花粉が飛ぶ季節にだけ症状が出るのが花粉症の特徴です。

日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。スギ・ヒノキなどの春の植物はよく知られていますが、シラカバやイネ、ブタクサなどの夏や秋の植物で症状が出る人も増えてきています。

## 原因となる植物



春

スギ・ヒノキ



夏

シラカバ・イネ



秋

ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ



冬

スギ

花粉は飛散量が多い年と少ない年がある

スギ花粉は、夏に日射量が多く、降水量が少ないと、翌春の花粉の量が多くなることが分かっています。また、花粉の生産量が少ない年の翌年は増加するという傾向が見られます。

これらの傾向から今年は飛散量が非常に多いと予想されています。

鼻の三大症状(くしゃみ、サラサラで透明な鼻水、鼻づまり)や目の症状(かゆみ、涙、充血など)が出る場合が多く、その他にも喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

また、シラカバやイネ科の花粉症がある人が、特定の果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなったり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあります。

## 症状

### ●「くしゃみ」や「鼻水」がでるのはなぜ？

花粉が鼻や目に入ると、体が「異物侵入」と判断し、体の外に出そうという働きが起こります。この時に出るのがくしゃみや鼻水、涙です。「くしゃみ」で花粉を吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



ある日突然  
「花粉症」になる  
こともある！

花粉が目や鼻に入った時に体が「異物侵入」と判断する花粉の量は人それぞれで、少量で反応する人もいれば、多量の花粉が飛んでいても症状が出ない人もいます。

しかし、人の体が耐えられる花粉の量はある程度限界があるため、一定量を超えると体が過剰に反応し、ある日突然花粉症を発症します。

「私は大丈夫」と思わず、日頃から多量の花粉に触れないように心がけることも大切です。

### 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手する。

花粉の飛散が多い日や多い時間帯である午後1時～3時頃(地域によって差があります)の外出はなるべく控える。



### 外出時は完全防備

帽子やメガネ、不織布マスクを身につけて、コートや衣服はツルツルとした素材を選ぶ。



花粉症と  
上手につきあう  
ために

### 花粉を家に持ち込まない

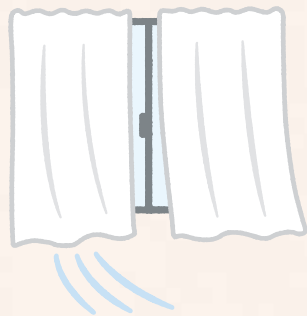
家に入るときには、玄関で衣服についた花粉をはらい室内に持ち込まないようにする。

また、洗顔やうがいで花粉を洗い流すのも効果的です。

### 室内換気も一工夫

レースカーテンをしたまま、窓を10cm程度開けて換気すると、花粉の流入を4分の1に減らすことができます。カーテンは定期的な洗濯することも大切です。

また家全体の換気は、花粉の飛散量が少ない朝の時間帯にするのがおすすめです。



### 市販薬や医療機関も上手に活用

市販薬を使用する時は、症状を薬剤師などに伝えて自分に合った薬を選びましょう。市販薬で改善しない場合には早めに耳鼻科を受診し体への負担を減らすことも大切です。

また、最近はずらいスギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の軽減や完治に効果的な「舌下療法」という治療法（ぜっか）もあり、取り入れている医療機関も増えてきています。



### ● 花粉症の豆知識

林野庁では花粉発生源対策として、スギ・ヒノキ人工林の適正な伐採や花粉の少ない苗木への植替え、花粉飛散抑制技術の開発をおこなっています。

すべてのスギ・ヒノキの人工林を花粉の少ないものに植え替えようとすると、相当な期間を要することが予想されますが、花粉症対策は着実に進められています。

