

花粉症について

1. アレルギー発症のメカニズム

花粉症とは、目や鼻から入ってくる花粉が原因で起こる**アレルギー反応**です。

■ アレルギー反応とは

細菌やウイルスなどが体内に入ってきたとき、その異物を「敵」と捉えて体が反応して「やっつけよう！」と「**免疫抗体(IgE抗体)**」を作ります。

それは、人が細菌やウイルスに負けないために重要な反応です。

しかし、アレルギー反応は、花粉や食べ物など、本来は「敵」ではないものを、「敵」と誤認して反応し、**免疫抗体(IgE抗体)**を過剰に作り出した結果、日常生活にも支障を生じる程の体調不良を起こしてしまう**免疫機能の故障**といえます。

■ アレルギーの原因となる主な種類

- ・ 吸入性抗原(花粉、動物の毛、カビなど)
- ・ 食物性抗原(牛乳、肉類、魚介類、小麦など)
- ・ 薬物抗原(抗生物質、解熱・鎮痛剤など)
- ・ 接触抗原(金属、化学物質、化粧品など)

アレルギー症状を
起こす物質は様々



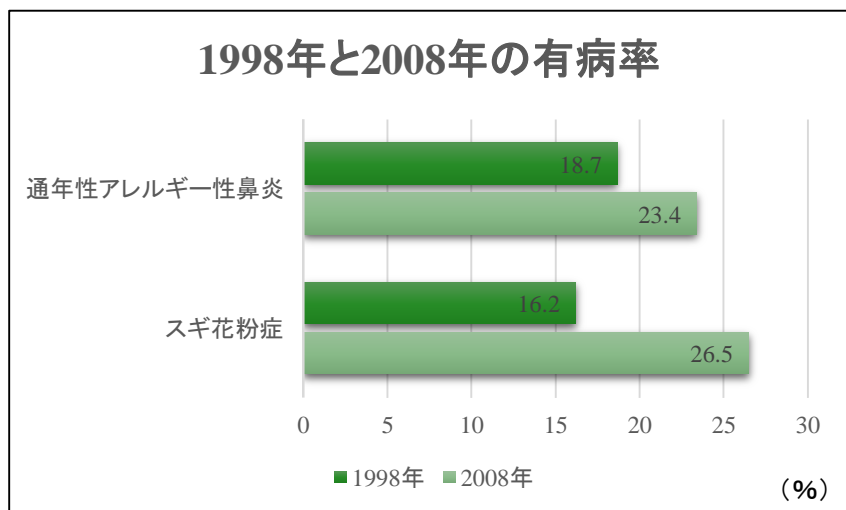
2. 日本人に多いスギ花粉アレルギー

■花粉アレルギーの有病率

アレルギー性鼻炎全体の有病率は全国平均で39.4%。

花粉症全体の有病率は29.8%、スギ花粉症の有病率は26.5%。

参考:「鼻アレルギーの全国疫学調査 2008(1998年との比較)耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として」(馬場他)



※ 通年性アレルギー性鼻炎:ハウスダスト、ダニなど

■スギ花粉症が日本に多い理由

戦後「木材の需要」に合わせて大規模な植林を実施。
スギが樹齢30年程度に成長して、花粉の生産性が高まったことで「スギ花粉」が社会問題化しました。

日本人の4人に1人がスギ花粉症
10年間で有病率は10%増加

スギ花粉症は国民病

3. 花粉は年中飛散

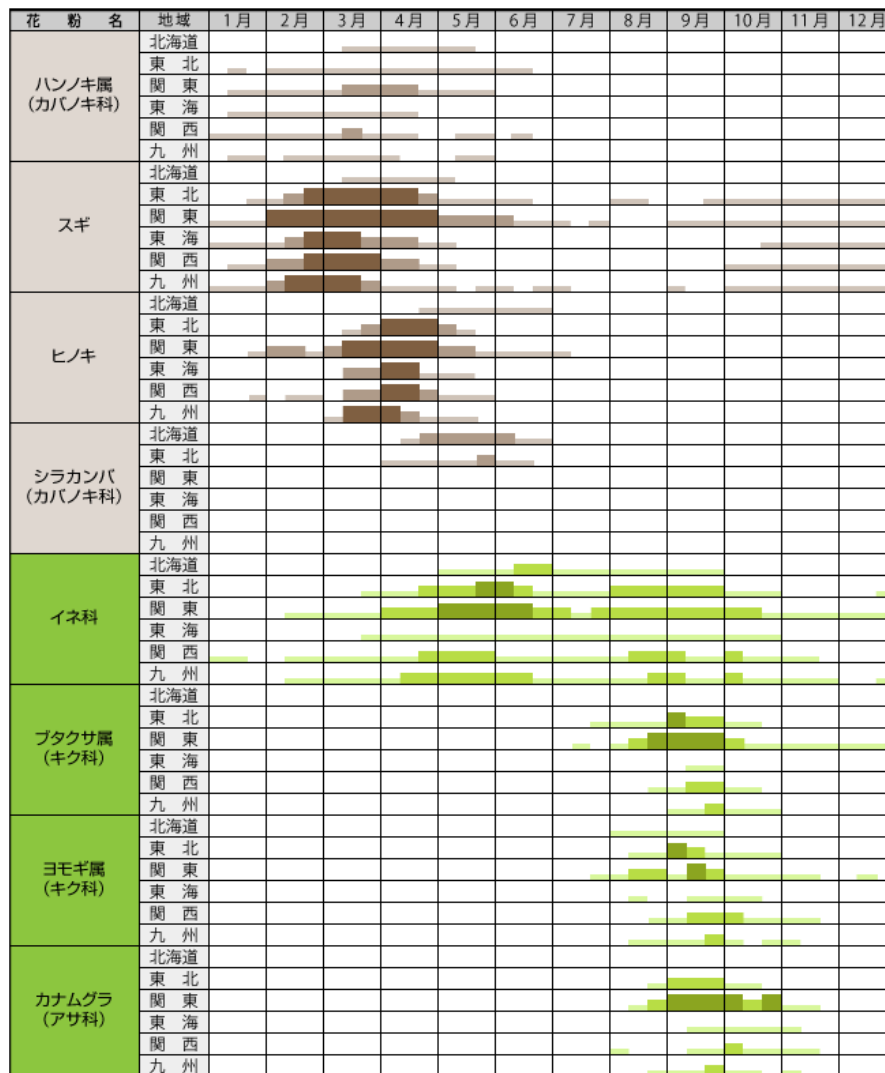
■ 地域による飛散時期の違い

花粉はほぼ1年中飛散しています。季節や地域によって種類や期間は違いますが、北海道や沖縄を除き常に何らかの花粉が身近に舞っていると考えましょう。



■ 北海道や沖縄にはスギがない？

北海道は、函館の一部でしかスギが植生していません。また、沖縄は元々スギがありません。そのため、北海道や沖縄では「スギ花粉症」の症状は出ないといわれています。



木本の花粉 凡例

- 0.1 ~ 5.0 個/cm²/日
- 5.1 ~ 50.0 個/cm²/日
- 50.1 ~ 個/cm²/日

草本の花粉 凡例

- 0.05 ~ 1.0 個/cm²/日
- 1.1 ~ 5.0 個/cm²/日
- 5.1 ~ 個/cm²/日

出所: 政府広報オンライン「環境省の花粉情報をチェックして早めの治療と日常生活の対策に役立てよう」

4. 花粉症を発症する原因

■ 発症する人、しない人の違い

個々の体質や生活習慣、食生活、住環境によって変わります。
アレルギー物質に対する許容量(受容可能な容量)は、
体質が異なるのと同じで、人によって違います。

長年、花粉を浴びながら生活し、
体内に蓄積された花粉の量が「**許容量**
を超えた時」に発症するといわれています。



■ 同じ環境でも個人差がある

親子・きょうだい間では体質が似ることがありますが、アレルギー物質への耐性や許容量は人によって違います。

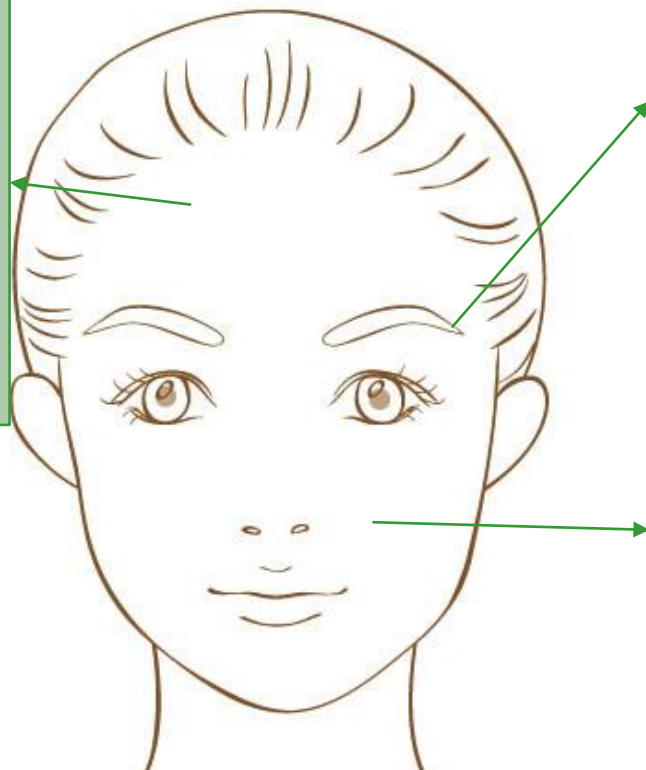
多くの花粉に晒される環境下で、一緒に生活をしていても、発症する人と発症しない人がいます。



5. 花粉症の症状とは

目・鼻以外の症状

- ・ 頭痛
- ・ 微熱
- ・ 倦怠感(だるさ)
- ・ 皮膚症状
- ・ 咽頭痛



目の症状

- ・ 流涙
- ・ 充血
- ・ かゆみ

鼻の症状

- ・ 鼻水
- ・ 鼻詰まり
- ・ くしゃみ



◆風邪との違い **こんな時は花粉症を疑いましょう！**

- ・ サラサラした透明な鼻水が出ている
- ・ 高熱を伴わない
- ・ 症状が1週間以上続く
- ・ 晴天で悪化する

6. 花粉症になったら

■生活習慣の見直しで症状を和らげることが可能です

適切な治療、生活習慣、食生活を見直すことで、症状が軽減します。

方法	内容
適切な治療	ドラッグストアで市販されている薬でしのではない。 ⇒医療機関(耳鼻科、アレルギー科)で自分の症状にあった投薬。
生活習慣	不規則な生活・睡眠不足・ストレスは、自律神経が乱れ、身体の免疫機能を低下させます。 ⇒生活リズムを整え、睡眠をとることで身体の疲れを取る。 ストレスは溜め込まずに早めに発散させる。
食生活	免疫抗体(IgE抗体)を促進するといわれる、高カロリー・脂肪の多い食事を見直す。 ⇒DHAやEPAの豊富な青魚や、旬の野菜や果物(ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンB6)を中心に、低カロリー・低脂肪にする。

7. 日常生活で可能な対処

■ 毎日の生活で気をつけること

項目	内容
めがね・マスク	目や鼻に花粉が侵入するのを防ぎましょう。
洗濯物	布団乾燥機や浴室乾燥などを利用。 布団を外に干す場合は花粉の少ない時間帯(※)で短時間にし、取り込んだ布団に掃除機をかけましょう。
衣類の素材	花粉のつきやすいウールなどは、なるべく身につけないようにします。
帰宅時	室内に持ち込まないように、外出後は衣類や髪についた花粉をよく払い落としてから家に中に入りましょう。
うがい・洗顔	顔や手に付着した花粉を吸い込まないように、帰宅時は手洗いやうがい、洗顔をしましょう。
空気の入替え	花粉の飛散量が少ない時間帯の換気にとどめましょう(昼過ぎや夕方は飛散量が多くなります)。
掃除をする	絨毯やカーテンには花粉が付着しやすいため、こまめな掃除。

※ 気象条件にもよりますが「花粉が多い」といわれる昼前後と日没後を避けましょう。

point

加湿器で室内空間に舞う花粉を落とす、あるいは空気清浄機で花粉とともに室内の空気をキレイにする方法もあります。

8. 職場で可能な対処

■職場で可能な対処としては、以下のような方法があります

- オフィスに入る際は上着を脱ぎ、花粉を払うようにして入る
- オフィスの入り口付近にコートハンガーを用意する(花粉を室内に持ち込まない)
- 花粉が舞わないよう、加湿器・空気清浄機を利用する
- ハウスダストが舞わないようなスプレータイプの除菌・芳香剤を入り口付近に用意する
- 治療を開始する時期が遅れないように、社内や衛生委員会の場で早めに注意喚起をする

point

睡眠不足や疲労は花粉症症状を悪化させるため、基本的な残業対策も欠かせません。

9. ①花粉症の治療法



■自分に合う治療を取り入れましょう

方法	内容
飲み薬	アレルギー反応を内服薬で抑えます。 漢方薬を併用して相乗効果を利用する方法もあります。 種類によっては眠気が生じるため、車の運転などは医師に相談しましょう。
点眼薬	アレルギー反応による目のかゆみ、充血、腫れなどに使います。 目のかゆみを効果的に抑えることができます。
点鼻薬	鼻に直接スプレーすることで、鼻水、鼻づまり、炎症に効果があります。 血管収縮剤やステロイドが含まれているため、最小限の利用が望まれます。
注射	・ステロイド注射・・・1度打つと数ヶ月効果が持続するが、副作用も出やすい。 ・ヒスタミン注射・・・アレルギー反応を抑え込む。月に1度の注射。 ・アレルギー注射・・・スギ花粉症の治癒が目的。通院回数が多い。
舌下免疫療法	アレルギーの治癒が目的。 自宅で毎日、舌の下に垂らして服用する。 2週間～1カ月に1度、処方のために通院が必要。

point

薬は人によって効き方が異なります。症状が同じ＝同じ薬ではありません。
自分の体質や、症状に合った薬を見つけることが大切です。

9. ②花粉症の治療法

■ 対症療法

薬の服用は「対症療法」といい、「出てしまった症状を和らげるために、薬の力で抑え込む」ものです。（花粉症に限らず）薬で一時的に症状を抑え込むため、症状の根本的な治療ではありませんが、症状が楽になることは大切です。



■ 減感作療法

スギ花粉症の、アレルギー注射と舌下免疫療法は「減感作療法」と呼ばれる治療法で、**スギ花粉症の根本的な治癒**を目的としています。

- ・ **アレルギー注射**・・・週に1度の注射（通院）を4～6ヵ月。以降は1～2ヵ月に1度。
- ・ **舌下免疫療法**・・・薬を毎日服用。最初の1ヵ月以降は、月に1度の通院（処方）。
どちらもアレルギーの原因物質を体内に取り込むことで、抵抗力をつけるという方法です。最初は濃度の低いものから始め、徐々に高くなります。
効果が出るまでには時間がかかるため、治療には2～5年の期間を要しますが、治療した人の80%が症状の軽減、または無症と報告されています。

どちらも花粉が飛散している時期は、治療を開始することができません。

point

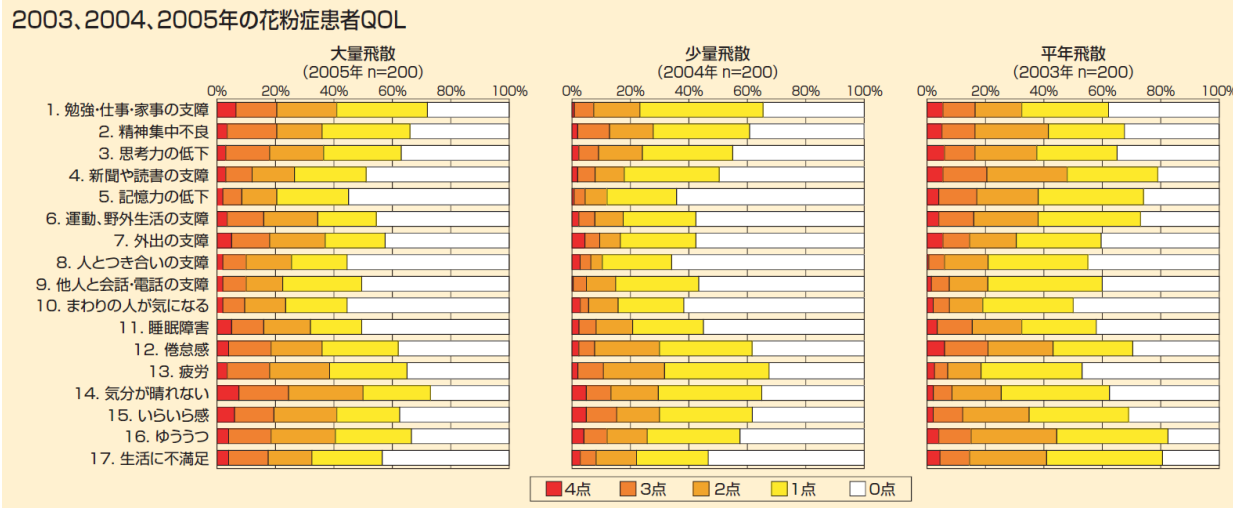
「**治療開始の受付は6～12月**」としている医療機関が多いようです。

早めに受診をして、次のシーズンに備えましょう。

10. アレルギー症状のもたらす影響

■症状がもたらす生活の質の低下

花粉症の症状によってQOL(生活の質)が下がります。



出所:厚生労働省「的確な花粉症の治療のために(第2版)」

■社会的損失から「健康経営」へ

「花粉の季節に外出を控える」など、花粉症による経済的な損失は、社会に影響を及ぼします。また、体調不良をおしての仕事は、パフォーマンスが高い状態とはいえません。判断力低下・能率低下の観点からも、花粉症状による損失は大きいと考えられています。国の推奨する「生産性」と「健康」も同時にマネジメントしていく「健康経営」の一つに、花粉症への対策を取り入れることも重要です。