

＼3人に1人は花粉症！？／

花粉症対策 を始めましょう！

株式会社ドクタートラスト

保健師 横川 さとこ



産業医のことなら

ドクタートラスト

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

※1度発症すると、自然治癒することは極めてまれ

【花粉症発症の原因】

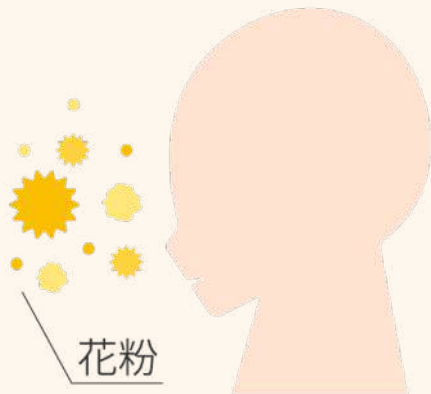
- 日本の森林の**18%**、国土の**12%**をスギが占めているため**全国的にスギが多い**
- 植林種類が地域によって異なり**ヒノキやシラカンバ属も花粉症の原因の1つ**になる



花粉症のメカニズム

① 花粉が体内に侵入

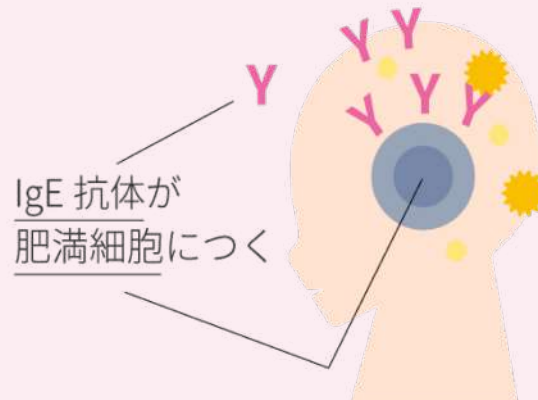
花粉が体内の免疫システムによって
「**異物（花粉）＝敵**」
とみなされる



② 抗体がえられる

敵に対抗するための
「IgE抗体」がえられる

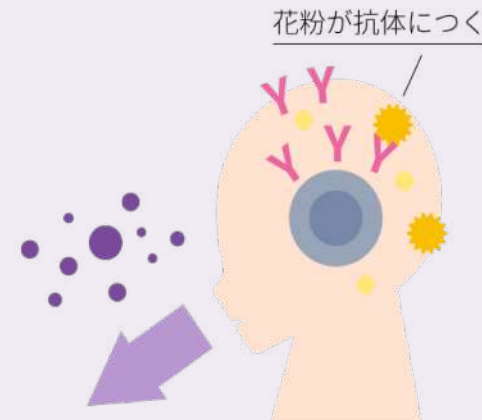
IgE抗体は花粉に接触する
たびにつくられるため
少しずつ体内に蓄積



③ 再び花粉が侵入

蓄積量があるレベルに達すると
アレルギーに関する

ヒスタミンなどの
化学物質が分泌



④ アレルギー反応

花粉症の症状出現

くしゃみや鼻水、鼻づまり

目のかゆみ
充血、涙目



花粉症のメカニズム = **免疫機能の故障**

花粉症の症状

目・鼻以外の症状

- ・頭痛 ・咽頭痛
- ・微熱 ・倦怠感（だるさ）
- ・皮膚症状（かゆみ、赤み）

鼻の症状

- ・鼻水 ・鼻づまり ・くしゃみ



目の症状

- ・流涙 ・充血 ・かゆみ

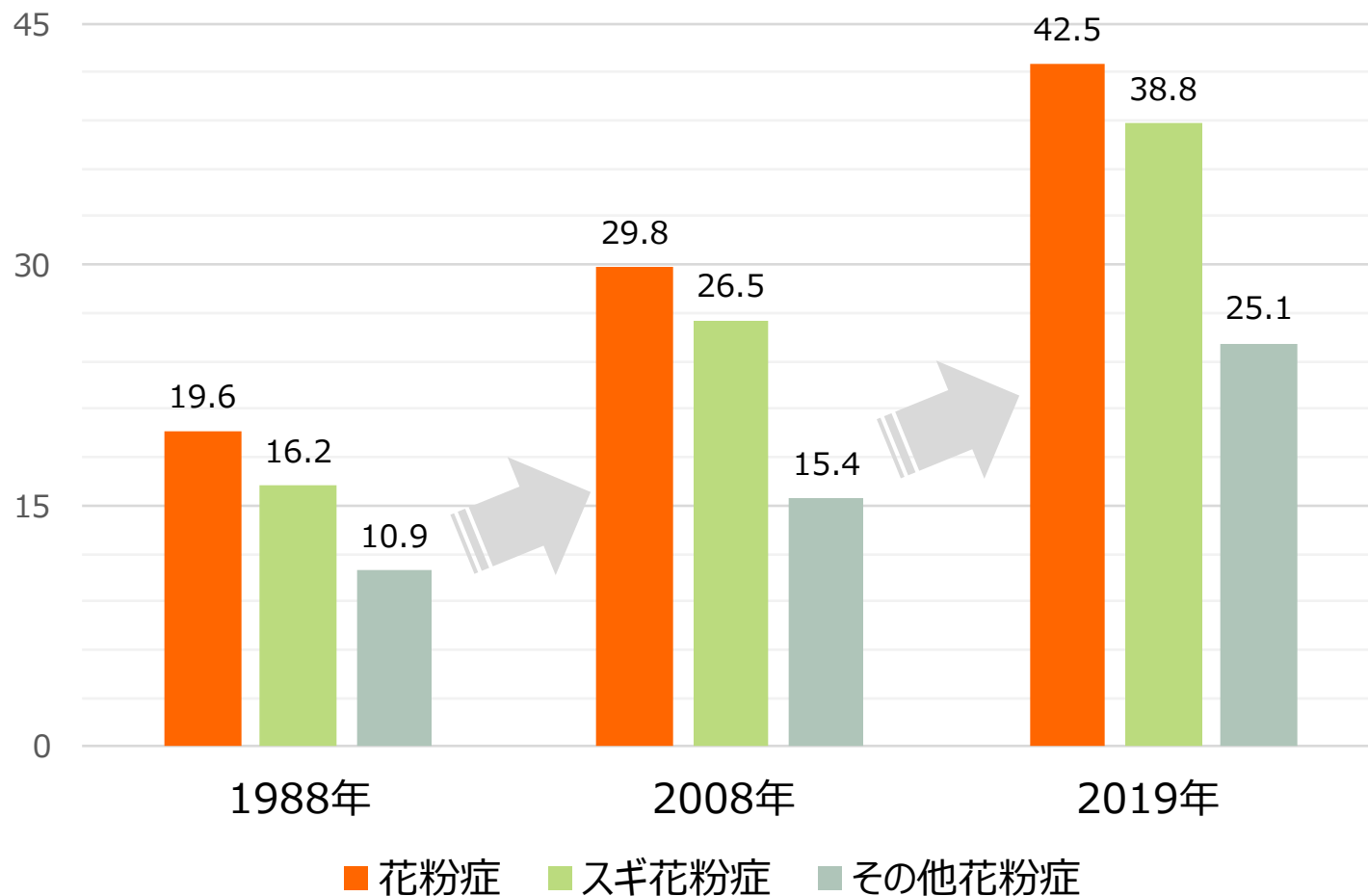
風邪との違い

- ・サラサラとした透明な鼻水
- ・高熱を伴わない
- ・症状が1週間以上続く
- ・晴天で悪化する

【花粉症の三大症状】 水のような「鼻水」、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」

花粉症の割合・有病率

花粉症有病率 (%)



花粉症の有病率は
**10年ごとに
約10%ずつ増加**

スギ花粉症も同様に増加。
ほぼ**3人に1人**が
スギ花粉症と
推定されている



出典：松原篤他「鼻アレルギーの全国疫学調査2019（1998年、2008年との比較）：速報—耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として」（『日本耳鼻咽喉科学会会報』123巻（2020）6号）

花粉症による身体・仕事への影響

症状による影響

- 鼻水
- 鼻づまり
- くしゃみ



▶ 集中力の低下や不眠等

治療薬による影響

- 眠気
- のどの渇き
- 倦怠感（身体のだるさ）等

▶ 眠気などの副作用

花粉症により、**仕事の効率低下（生産性の低下）**につながる

生産性の低下による経済損失は日本全体で**年間4兆円以上**との試算も！

花粉症の治療 ～方法は大きく分けて2種類～

対症療法…症状の改善	
飲み薬	花粉飛散の 2週間前 からの内服が有効
点眼薬	目の炎症（かゆみ等）を 改善する作用あり
点鼻薬	鼻の炎症や鼻づまりを 改善する作用あり
貼り薬	飲み込む力が弱い、 飲み忘れがある方が服用する
レーザー治療	薬物療法でも症状が 抑えられない場合に考慮される

根治療法…アレルギー自体を改善	
皮下免疫療法	定期的に注射を実施するため、医療 機関に受診が必要
舌下免疫療法	自宅での投与が可能 全身性の副作用は皮下免疫療法 より少ない
 ◆ 長期的な治療（年単位※）が必要 ◆ 花粉飛散時期を避けて治療開始する必要あり （※皮下は2年以上、舌下は3～4年が目安）	



花粉症の治療は早めから開始することが必要！



引用： <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>

花粉症症状を和らげるセルフケア

花粉症対策のセルフケアチェック

- ☐ 花粉飛散情報に注意する
- ☐ 花粉の飛散が多いときの外出を控える
- ☐ 花粉の飛散が多いときは窓や扉を閉めておく
- ☐ 外出時に眼鏡やマスクを使用する
- ☐ 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室する
- ☐ 洗顔・うがいを行う
- ☐ 掃除を励行する
- ☐ 表面がけばけばとした毛織物のコートの使用を避ける（ウール等）

たばこも粘膜を傷つけるため
避けて下さい。

バランスの良い食事も
心がけましょう！



花粉症の季節の食事について

花粉の季節に食べたい食品	
レンコン	免疫機能粘膜を強化する成分を多く含み、アレルギーに対して免疫力アップが期待できる
納豆	ナットウキナーゼが抗アレルギーに役立ち、ヒスタミンの発生を抑えてくれる効果あり
乳酸菌飲料	体調改善や免疫力の強化、抗アレルギーに役立つと言われている
柑橘系の果物	ビタミンCはヒスタミンの放出を抑制する働きがあり、アレルギー症状を押さえる効果がある
緑茶	抗酸化物質が多く、ヒスタミンを抑制する効果がある

花粉の季節に控えたい食品			
ヒスタミンが含まれている食品摂取を控えましょう			
			
トマト	ほうれん草	ねぎ	なすび
			
そば	かに	えび	山芋
			
いか	まつたけ	キュウイ	バナナ

労働者が取り組めること

上着や帽子の花粉を
払い落として入室



粘着カーペットクリーナーなど
で服についた
花粉を払い落とす



換気を行う



※窓を開ける幅を10cm程度とし、空気を入れ替える際は、**風が強い日や気温が高い日、雨天の翌日**は避ける

社内の掃除を
定期的に行う



オフィスに花粉を持ち込まないようにしましょう

企業で取り組めること

花粉症に対する
健康教育を行う



空気清浄機の設置



テレワーク
導入の検討



消耗品の準備
(ティッシュやマスク等)



花粉症手当
(通院費、薬代等)
を支給している
企業もあります！

花粉症の季節も**従業員が
快適に仕事ができるよう
環境を整えていきましょう！**

花粉の飛散情報（2024年）

【花粉飛散の特徴】

- スギ花粉の飛散は**2月上旬**から開始（ほぼ例年並み）
- 飛散量は例年より全国的に**やや多い傾向**。
北海道のシラカバ花粉の飛散量は**非常に多い**



花粉症対策は
早めから始めましょう！



引用元：日本気象協会 <https://tenki.jp/pollen/expectation/>



保健師 横川さとこ



担当 保健師のひとこと

花粉症対策は企業としての対策と、労働者の方各々としての対策の双方が必要です。

早めに花粉症の予防・対策を行い、花粉症の季節も皆様が快適に仕事ができるように、出来ることから取り組んでいきましょう！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2402hayfever>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数200万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エールプラス

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

200万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円(税込)**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

