

健康だより

花粉症について



日本では1961年ブタクサ花粉症が最初に報告され、その後スギ・ヒノキ花粉症は急増したんじゃ。

花粉症とは？

花粉症とは花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に過剰に反応するために、花粉症の症状が出ます。人によって期間が違いますが、数年から数十年花粉を浴びることで抗体がついたマスト細胞が増加し、一定のレベルを超えると症状が出るようになります。

花粉症はどのように発症するのでしょうか？



花粉症が増えている要因

・スギ花粉の増加

戦後に家屋の建築などのため、固有樹種で育ちが早く加工しやすいスギが好んで植林されましたが、外材輸入の増加などで伐採されずに残りました。また、地球温暖化の影響も受け、飛散量が増加しました。

・大気汚染

花粉はそのままの状態ではサイズが大きいため、体内の奥深くまで侵入することができません。ところが黄砂や車の排気ガスのような大気汚染物質と接触すると、花粉の表面が傷ついて膨らみ、破裂します。放出されたアレルギーの微粒子は小さく、人体に入り込みやすくなります。また、コンクリートやアスファルトでは花粉が土などに吸収されず、風を受けて何度も空中に舞い上がります。

・住宅環境の変化

通気性が少ないため、ダニ・カビなどの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくなります。

・不規則な生活リズム

偏った食事で腸内環境が乱れていたり、ストレスの多い生活は免疫のバランスを乱し、アレルギーを起こしやすくします。また、喫煙も花粉症を悪化させるリスクがあります。

花粉症治療 ※保険適用あり

①薬物療法

飲み薬、点鼻薬、点眼薬など。最近は眠気が出にくいものもあります。



②アレルギー免疫療法（減感作療法）

原因となるアレルギーを少量ずつ投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。一定期間投与が必要です。

必ず専門医の指導により適切に治療を行ってください。

・注射製剤 ・舌下製剤（舌下錠）

スギ錠剤



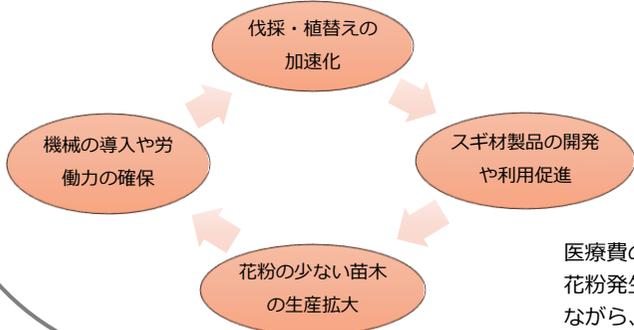
③手術療法

鼻の粘膜をレーザーによって変性させて一時的にアレルギー反応を起こしにくい状態にする治療です。薬物療法でも症状が抑えられない場合などに考慮される治療です。

・交差反応

花粉のアレルゲンと似た構造を持つ生野菜や果物が抗体と反応し、口腔内でもアレルギーが起こることがあります。スギやヒノキではトマト、ブタクサではキュウリ、スイカ、メロン、バナナなどに注意が必要です。

政府の花粉症対策



医療費の増加などもあり、政府も花粉症の原因の究明、予防及び治療、花粉の発生源に関する対策を進めています。花粉発生源となるスギの人工林を、10年後（2033年度まで）に約2割減少させることを目指し、森林資源を循環させながら、花粉の少ない森林への転換を進めています。

子どもも大人も悩まされる花粉症。自分に合った治療を見つけたいですね。



1年の花粉ピーク時期を見て見よう

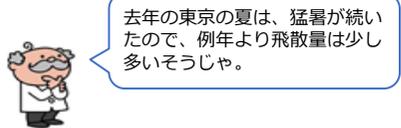
花粉の名前	春				夏				秋				冬			
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
ハンノキ																
スギ																
ヒノキ																
イネ																
ブタクサ																
ヨモギ																

花粉飛散と夏の気象条件の関係



◎スギ花粉を放出するのは雄花です。

7月頃から形成開始
 ↓
 11月頃に雄花の中の花粉が成熟
 ↓
 気温の低下や昼の時間が短くなることで、休眠状態に入る
 ↓
 冬の寒さに一定期間さらされることで覚醒
 ↓
 飛散



ポイント 日ごろからの注意点と対処法

原因（体内に入る花粉）を減らす

外出時の服装は？

表面がげばげばした毛織物のコートを避ける（ウールなど）



表面がツルツルした綿や化繊の方が花粉が付着しにくい



マスク・帽子・めがね・手袋で肌の露出を避ける

入室時は？

衣服に付いた花粉をコロコロなどで取り除いてから入室（はらうと花粉が舞い上がり逆効果）

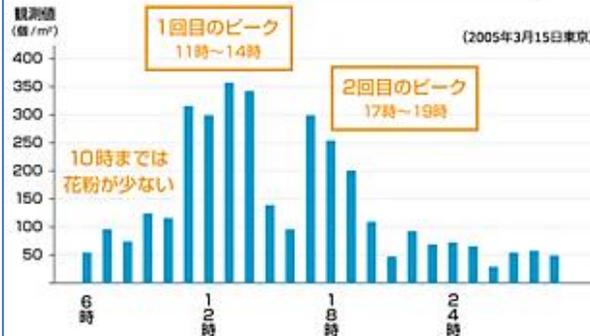


入室後は？

顔や手に付いている花粉を洗い流そう（さらっと洗うのは逆効果）



■ 時間別みた花粉飛散量



出典：花粉症環境保全マニュアル2009(環境省) 財団法人気象業務支援センター 杉山真司氏提供情報

花粉が多く飛散する時間帯の外出を避ける

※（花粉症に効くとうたっている飲食物がありますが、医学的に効果が証明されているわけではありません。）

東京では2月の下旬からスギ花粉の飛散が開始しているようです。



スギが花粉を飛ばし始める年齢や、飛ばさなくなる年齢については、まだ未解明で不明な部分も多いです。植えてから10数年たつと雄花ができればはじめ、花粉の生産が多くなってくるのは20年生以降と言われています。



掃除を励行



花粉は、掃除機によってはかえって舞い上がらせてしまうので、水拭きやコロコロが有効

洗濯物は外に干さない

部屋干しや乾燥機の使用



皮膚や粘膜への花粉の侵入を防ぐ



睡眠不足や飲み過ぎ、タバコを避けよう

皮膚を保湿する

鼻の入り口付近にワセリンを塗る

出典：厚労省 花粉症の民間医療について

環境省 花粉症環境保健マニュアル

花粉症は自分の許容量を越えてしまえば、発症してしまいます。できるだけ花粉を体内に取り込まないように、今のうちから十分注意しましょう。

