

花粉症 重症化を防ぎましょう

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。厚生労働省による全国調査では、患者数は国民のおよそ20%と考えられています。



花粉症について

花粉が飛散する時期は花粉の種類によって異なりますが、スギ花粉は2～4月ごろに飛散します。昼前後と夕方に多く飛散し、以下①～③のような天気になると特に多くなります。

①晴れて気温が高い日 ②空気が乾燥して、風が強い日 ③雨上がりの翌日

花粉が体内に入ると体がそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの症状が出現するようになります。

まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることも重要です。

花粉症の重症化

花粉症の重症度は、鼻づまり（口呼吸の回数）、鼻水をかむ回数、くしゃみの回数で診断されます。重症度は「最重症・重症・中等症・軽症」の4段階に分類されます。また、「くしゃみ鼻水が辛いタイプ」と「鼻づまりが強くなるタイプ」に分けられ、重症化することによって、以下のような支障が起こることが知られています。 ※鼻アレルギー診療ガイドライン参照

- ◆ おいがわからず、食べ物が美味しくない。
- ◆ 鼻づまりで寝苦しい。
- ◆ テストの成績が悪化する。仕事の効率落ちる。
- ◆ 薬の効きが悪くなる。
- ◆ だるい、イライラ感。胃腸の不調や皮膚のかゆみ。

重症化を防ぎましょう

◆ 花粉を避ける

- ・ 顔にフィットするマスク、メガネをつけましょう。
- ・ 花粉飛散の多い昼前後と夕方の外出を控えましょう。

◆ 花粉を室内に持ち込まない

- ・ ウール素材の衣服は避ける。なるべく肌の露出は控えましょう。
- ・ 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室し、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。
- ・ 換気は窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンで花粉の流入を減らしましょう。
- ・ 床掃除の励行。カーテンは定期的に洗濯しましょう。
- ・ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

- ◆ 花粉症かな？と感じたら、必ず耳鼻咽喉科などの専門医を受診しましょう。市販薬ではなく、適切な予防で将来の重症化を予防しましょう。



参考：「花粉症対策スギ花粉症について日常生活でできること」環境省 厚生労働省
「的確な花粉症の治療のために」日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕氏

（健康づくり推進課 長嶋 信子 2025.2月）