

# 花粉症対策

スギ花粉症について日常生活でできること



- 花粉症はどうしてなるの？
- 花粉はいつ多くなるの？
- どうすれば花粉症を予防できるの？
- 花粉症の治療は？



# すぐわかる!すぐできる!花粉症対策ダイジェスト



## 1 花粉症はどうしてなるの?

- 花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- 花粉が体内に入るとからだは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花粉症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(曝露<sup>ばくろ</sup>を防ぐ)ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

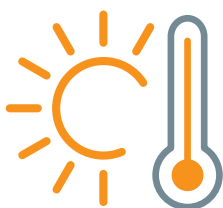
詳しくはP.3へ →



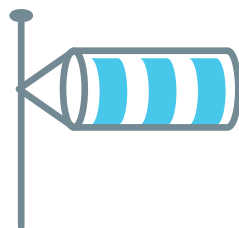
## 2 花粉はいつ多くなるの?

- 花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- 昼前後と夕方によく飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

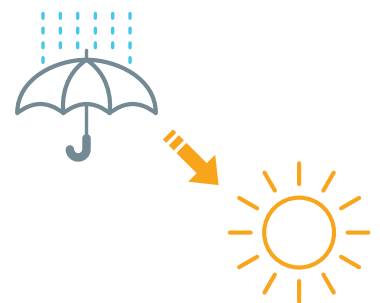
1 晴れて、  
気温が高い日



2 空気が乾燥して、  
風が強い日



3 雨上がりの翌日



### 3 どうすれば花粉症を予防できるの？

#### 1) 花粉を避ける

- ✓ 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ✓ 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後と夕方**）の外出を避けましょう
- ✓ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

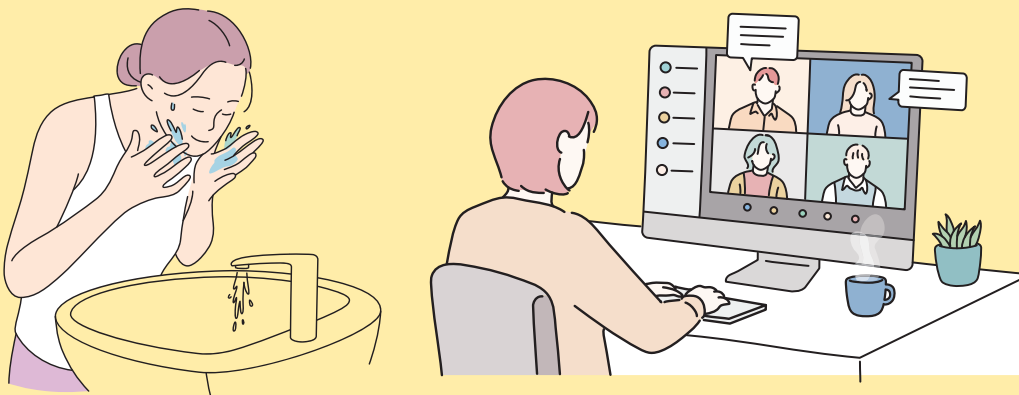


#### 2) 花粉を室内に持ち込まない

- ✓ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ✓ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ✓ 換気方法を工夫しましょう
- ✓ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



詳しくはP.3へ →



### 4 花粉症の治療は？

#### 1) 対症療法

- 内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせる花粉による症状を抑えるための治療法です。

#### 2) 免疫療法（アレルゲン免疫療法）

- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。

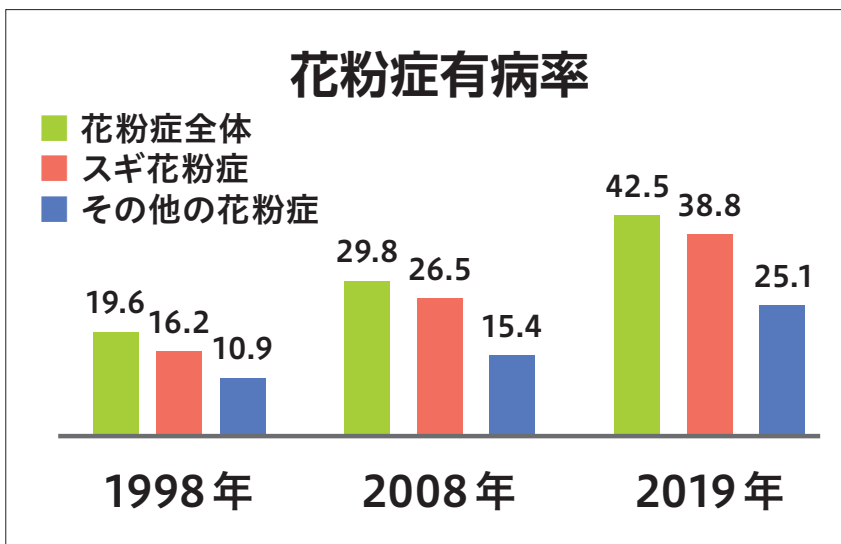


詳しくはP.5へ →

# もっと詳しく知りたい方へ 花粉症対策

## 花粉症はどうしてなるの？

- からだの中に花粉（抗原）が入ると、花粉（抗原）に対する抗体が作られます（抗体産生）。
- 花粉が鼻や目に何度も侵入し抗体量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状が出るようになります（花粉症発症）。
- 花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度ずつ増加しています。



出典：松原篤 他 日本耳鼻咽喉科学会会報123-487図2（許可を得て改変）

## どうすれば花粉症を予防できるの？

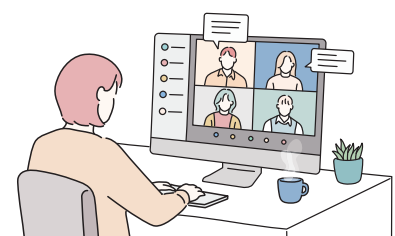
### 1) 花粉を避ける

- ☑ 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ☑ 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
  - 花粉は**昼前後**と**夕方**に多く飛散します。
- ☑ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう
  - まだ発症していない人も、**テレワーク**を活用するなど、予防行動をとりましょう。
  - 花粉症を予防するためには、**職場の理解や支援**が望まれます。

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常マスク 通常メガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ



## 【参考】スギ・ヒノキの花粉飛散量の表示ランク

「少ない」 …… 1平方cm当たり10個未満

「やや多い」 …… 同10～30個未満

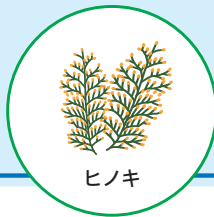
「多い」 …… 同30～50個未満

「非常に多い」・ 同50個～100個未満

「極めて多い」… 同100個以上



スギ



ヒノキ

● 花粉飛散量の表示ランクに「極めて多い」が追加されました。

● 「極めて多い」日には、外遊び・屋外活動を避けたり、テレワークの活用を考えましょう。

● 花粉飛散量が多い日には、花粉症の患者の労働生産性が低下します。職場の理解や支援が望めます。

## 2) 花粉を室内に持ち込まない

### ☑ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう

- ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
- からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。

### ☑ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう

### ☑ 換気方法を工夫しましょう

- 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- 24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。

### ☑ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

素材による花粉付着率  
(綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

提供：NPO花粉情報協会 佐橋紀男氏



## 【参考】花粉症対策製品

花粉を避けるための製品（上記のマスク、メガネ、衣服のほか、空気清浄機、網戸など）の活用も花粉への曝露を減らす効果があります。

参考：花粉問題対策事業者協議会HP <https://www.kafunbusiness.org/authentication/>



## 花粉症の治療は？

### [ 受診のタイミング ]

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。  
飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。
- なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

### [ 治療方法 ]

#### 1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬/鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。(※1)



#### 2) 免疫療法 (アレルゲン免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- 医師の説明を受けた上で、花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。(※2)。



各治療法の詳細については、アレルギーポータル(※3)を参考にしてください。

時期別のスギ花粉症の治療選択肢

治療内容	時期	飛散開始時期	飛散中	飛散終了時期	飛散終了～次回飛散前
対症療法 (内服薬、点鼻薬、点眼薬)		← 最も必要な時期 (赤い矢印) →			
アレルゲン免疫療法の開始 ※服用開始後は、毎日投薬します。					← 実施を考慮する時期 (青い矢印) →

■ 最も必要な時期      ■ 実施を考慮する時期

※1 内服薬や点鼻薬でも症状が良くならない重症の患者さんでは、注射の抗体薬(抗IgE抗体製剤)によって症状が改善することが、最近の研究で明らかになっています。それでも改善しない方は、耳鼻咽喉科の医師と相談の上で、手術療法も選択肢になります。

※2 最近の研究では、3年間の服薬を終了した後、2年間は症状が抑えられることが確認されています。

※3 アレルギー疾患に係る最新の知見に基づいた正しい情報等を提供するためのウェブサイト『アレルギーポータル』  
<https://allergyportal.jp/knowledge/hay-fever/> (アレルギーについて 花粉症)



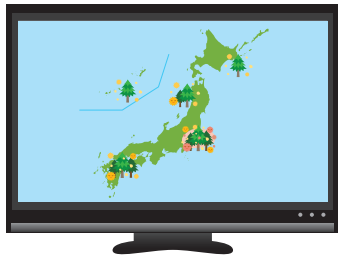


## [ 受診にあたって ]

- 診察後症状が落ち着いているときなどは、オンライン診療の利用について、医師に相談することも可能です。
- スギ花粉症に対する舌下免疫療法の相談ができる医療機関はアレルギー免疫療法ナビ(※4)から検索ができます(オンライン診療で相談可能な医療機関の検索も可能)。
- 医療機関における医薬品の処方については、医師の判断により、長期処方や、一定期間内に処方箋を反復利用できるリフィル処方箋を活用する方法もありますので、医師にご相談ください。

※4 アレルギー免疫療法ナビ

<https://www.torii-alg.jp/mapsearch/cryptomeria.html>



## 花粉症についての情報はどこから？

- 政府の花粉症対策のウェブサイトをご参考にしてください。

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/kafunnsyou/>



政府の花粉症対策3本柱（令和5年5月30日花粉症に関する関係閣僚会議決定）

発生源対策

- スギ人工林の伐採・植替え等の加速化
- スギ材需要の拡大
- 花粉の少ない苗木の生産拡大
- 林業の生産性向上及び労働力の確保

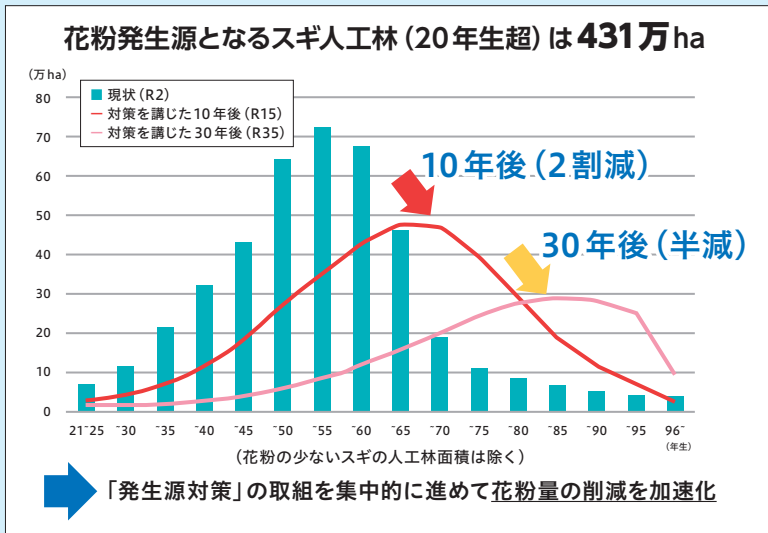
飛散対策

- スギ花粉飛散量の予測精度向上支援
- スギ花粉の飛散防止

発症・曝露対策

- 花粉症の治療：治療薬増産、研究開発等
- 花粉対策に資する認証制度や製品の普及・啓発
- 花粉症予防行動の周知、企業等の取組推進

[ スギ人工林伐採・植替え加速化 ]



10年後、花粉発生源のスギ人工林を**2割減少**、将来的（約30年後）には、花粉発生量の**半減**を目指す。

[ スギ材需要の拡大 ]

国産木材活用住宅ラベル



住宅で使われた国産木材の使用量に応じたレベルやスギの使用本数などが表示できます。

[ 花粉曝露を軽減する働き方の推進 ]

職場における花粉症対策への支援

令和5年度の健康経営度調査回答結果より

取組内容	回答率
空気清浄機の設置など職場での花粉症対策を実施している	56.5%
対症療法（服薬など）に対する補助・支援をしている（通院や薬の購入への補助等）	24.0%
花粉症に関するセミナー等教育を実施している（薬の飲み方、副作用への理解等）	20.2%
花粉症に合わせた柔軟な働き方を認めている（花粉飛散量が多い日の在宅勤務を推奨する等）	19.6%
根治療法（免疫療法など）に対する補助・支援をしている	5.0%
その他	14.9%
特に行っていない	24.8%
無回答	3.6%

（回答数：大規模法人部門3,523件）

参照：第10回健康投資ワーキンググループ資料2

[https://www.meti.go.jp/shingikai/mono\\_info\\_service/kenko\\_iryu/kenko\\_toshi/pdf/010\\_02\\_00.pdf](https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/kenko_iryu/kenko_toshi/pdf/010_02_00.pdf)

[制作協力]

溝田 友里  
静岡社会健康医学大学院大学 准教授  
村山 貢司  
NPO 花粉情報協会 理事