

今年も花粉症が気になる季節となりました。

花粉症とは、私達の目や鼻などから体内に入ってくる花粉に対して起きるアレルギー疾患の総称で、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。体内に侵入してきた花粉(抗原)を体が異物と判断すると、排除するために花粉(抗原)に対する抗体が作られます(抗体産生)。日々花粉を浴び、体内に侵入してくることを繰り返していると抗体量が増加し、花粉症を発症します。花粉症を発症すると、アレルギー症状が起ります。



- * 目にする症状: 流涙、充血、痒み
- * 鼻にする症状: 鼻水(さらさらとした透明な鼻水)、鼻づまり、くしゃみ
- * その他にでる症状: 頭痛、微熱、倦怠感、喉の痒み、咽頭痛など



日本で最も多い花粉症は、2～5 月に多く飛散するスギとヒノキと言われています。

その他にも、日本ではシラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ 60 種類の花粉が飛散する時期に、花粉症を引き起こすと報告されています。春、夏、秋などに花粉症のような症状が出る人は、医療機関の受診がお勧めです。

毎年花粉症の症状が出ている人は、症状を悪化させないためにも、花粉が飛び始める前に医療機関へ相談し、適切な治療と早くからの予防対策を心掛けましょう。

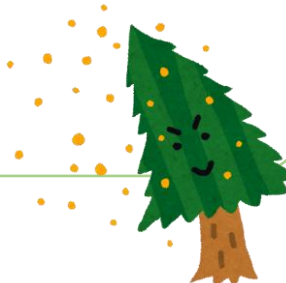
また、まだ花粉症症状になっていない人も、症状はないし大丈夫ではなく、日頃からできるだけ花粉を避けることを心掛けましょう。将来の花粉症発症を遅らせることにつながります。

これからの季節は TV の天気予報での花粉飛散情報や、天気予報アプリで花粉飛散量のチェックが出来るものもあります。ご自身が確認しやすい花粉の飛散状況を確認し、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

2025 年 春の花粉飛散予測

2025 年 1 月 16 日、日本気象協会から「2025 年 春の花粉飛散予測(第 3 報)」が発表されました。

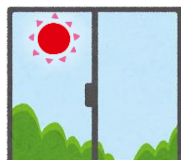
- ・2 月上旬に九州から関東の一部で飛散開始となる見込み
- ・2 月中旬には関東以西の広い範囲で、2 月下旬には北陸と東北南部でスギ花粉シーズンとなる見込み
- ・東北北部は 3 月上旬から中旬に飛散開始見込み
- ・スギ花粉のピークは早い所で 2 月下旬から、ヒノキ花粉は 3 月中旬から 4 月上旬
- ・飛散量は、広い範囲で例年より多く、四国・近畿は例年の 2 倍以上の所も



要注意！

花粉が多く飛散しやすいタイミング

- ・晴れて気温が高い日
- ・都市部では、「正午頃」「日没頃」が要注意
- ・空気が乾燥している日
- ・雨上がりの翌日
- ・風が強い日 など



今日から始める花粉症対策

花粉症対策は、原因である“花粉のばく露”を避けることが重要なポイントです。花粉の飛散情報を活用し、飛散量が多いと予想される日は外出を控える、外出が必要なときは花粉を避ける、そして室内に持ち込まないことが大切なポイントです。

1. 花粉を避ける

・マスク、メガネの活用

鼻と目に花粉が付着しないように、外出時は顔にフィットするマスク、メガネなどを装着し、花粉の侵入を防ぎます。花粉症用のメガネも市販されていますが、通常のメガネでもメガネをしていないときに比べると目に入る花粉の量は半分以下になるそうです。視力に障害が無くても、いわゆるダテメガネの使用もお勧めです。

また、日頃コンタクトレンズを使用している人は、花粉の飛散する季節は注意が必要です。花粉がコンタクトレンズと結膜の間に擦れが生じてしまうため、アレルギー性結膜炎の症状を悪化させてしまう可能性があるそうです。花粉の季節は、コンタクトレンズは控え、メガネの使用をお勧めします。

鼻の中と目に入る花粉数～実験的なマスク、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
通常のマスク 通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304 個	280 個



出典・引用：厚生労働省「的確な花粉症の治療のために」より

・花粉が多く飛散する日、時間帯は要注意

屋外での活動や外出を控える、テレワークの活用など、花粉を避けるための行動を検討しましょう。

2. 花粉を室内に持ち込まない

・花粉が付着しにくい素材の衣服がお勧め

ウール素材の衣服は花粉が付着しやすく、付着した花粉を室内に持ち込みやすいため花粉が飛散する季節の外出では避けたい素材です。

逆に、綿やポリエステルなどの表面がすべすべした素材は、ウール素材に比べると花粉が付着しにくいので、付着した花粉を吸い込む量、室内に持ち込む量を減らすことが期待できるのでお勧めです。

・肌の露出を控える

頭、顔、手なども花粉が付着しやすい箇所です。花粉の付着を減らすポイントを確認してみましょう。

頭：つばの広い帽子をかぶることで、顔や頭髮に付着する花粉対策につながります。

手：手袋を活用しましょう。ウールなどの素材ではなく綿や化繊など、すべすべした素材の手袋がお勧めです。

顔：メガネとマスクの活用がお勧めです。

マスクの使用ポイントは、しっかりと顔にフィットするマスクを選び、正しく装着することです。

マスクと顔との間に隙間が出来たり、鼻だしマスクだと、花粉が侵入してしまいます。

また、衛生面から使い捨てのマスクがお勧めです。

・洗濯物、布団の外干しを控える など

素材による花粉付着率 (綿を100としたときの比率)

素材	花粉の付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100



3. 帰宅時に気をつけたいポイント

帰宅時のポイントは、外出先でまとってしまった花粉を室内に持ち込まないことが重要です。室内に入る前に、全身、持ち物などについて花粉をしっかりと払い落としましょう。

・手洗い、うがい、洗顔で花粉を洗い流す

【うがい】喉に流れた花粉を除去するためには、うがいがお勧めです。帰宅したら、まずはうがいをしましょう。

花粉症対策に加え、風邪予防にも役立ちます。

【手洗いと洗顔】外出先で付着した花粉を洗い流します。花粉に触れていた手や顔を丁寧に洗うことで、症状が軽くなることもあるそうです。しかし、丁寧に洗顔をしないと、眼や鼻の周囲についていた花粉が侵入し、かえって症状を悪化させることもあるそうです。帰宅後は、丁寧な手洗いと洗顔を心掛けましょう。

・室内の換気と掃除

この季節の換気は注意が必要です。換気をする際は窓を開ける幅を10cm程度にすること、レースのカーテンなどを活用することで、屋内への花粉の流入を減らしながら換気をすることができます。

また、室内の床やカーテンなどには持ち込まれた花粉が多数付着しています。

こまめに掃除をすること、カーテンは定期的に洗濯することもお勧めです。



最近では、花粉を避けるための製品が沢山市販されています。マスク、メガネの他にも、衣服、空気清浄機、網戸、カーテンなど、花粉のばく露を軽減させる効果があるそうです。試してみるのも良いかもしれません。

4. 毎日の生活習慣も大切

正常な免疫機能を保つためには、日々の生活習慣もとても大切です。バランスのとれた規則正しい食生活、適度な運動、睡眠時間をしっかり確保する、疲労をためないための休養、腸活、そしてストレスを溜め込みすぎないセルフケアなど、毎日の積み重ねが正常な免疫機能と共に、体とこころの健康にもつながります。

また、鼻の粘膜を正常に保つためにも、風邪をひかないこと、過度な飲酒やたばこの吸いすぎは控えることも大切なポイントです。



花粉症の季節は風邪が流行する時期と重なっており、初期症状も似ています。

風邪と花粉症の見分け方のポイントは、花粉症は目の痒みを伴うことが多く、さらさらとした透明な鼻水が続く、連続したくしゃみが続くなどが挙げられます。

花粉症の治療

毎年花粉症の症状が出る人は、本格的な花粉が飛散する1週間前までには、医療機関や薬局を活用して服薬を開始しましょう。薬物療法では花粉の飛散開始前、または症状の極軽い頃から薬の服用を開始することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽く抑えられることがわかっています。

・対症療法

症状にあわせて、内服薬、点鼻薬、点眼薬を組み合わせ、花粉症による症状を抑える治療法です。

・免疫療法(アレルゲン免疫療法)

スギ花粉から抽出した薬剤を定期的に投与することで、体が花粉の成分に慣れるようにする治療法で、舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。アレルゲンを少量ずつ体内に投与するため、花粉症の症状があるときに開始すると症状が重症化してしまいます。免疫療法に興味がある人は、医師に相談してみましょう。

