

✿ 花粉症とは

花粉症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**です。細菌やウイルスなど人体にとって危険な異物が身体に侵入した時にこれらを撃退する仕組みを免疫反応といますが、この免疫反応が人体に無害な物質やごく微量の異物に対して過剰に反応し、逆に自分の身体を傷害する病態がアレルギーです。

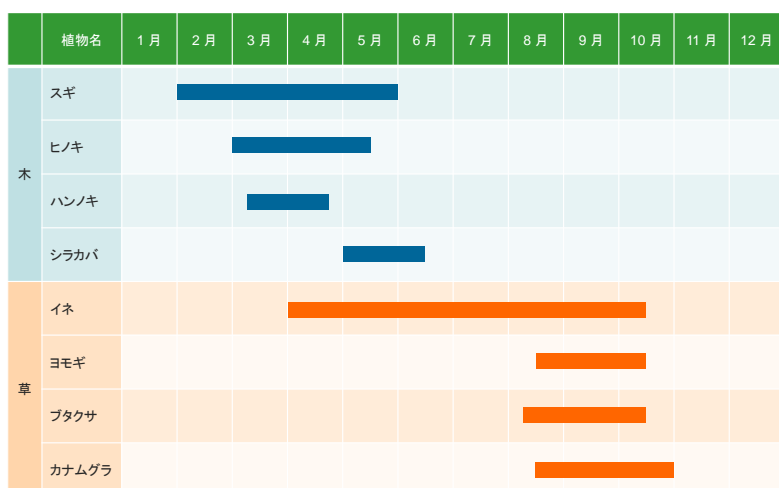
✿ 花粉症の有病率

花粉症を含めたアレルギー性鼻炎の有病率は**49.2%**、スギ花粉の有病率は**38.8%**と報告されています（鼻アレルギー診療ガイドライン）。つまり、**日本人の3人に1人以上が花粉症を発症します**。また花粉症の有病率は長期的に増加傾向を認めています（1998年のスギ花粉症の有病率は16.2%）。

✿ 花粉の飛散時期

日本人ではスギ花粉症が大半ですので、スギ花粉の飛散時期である**2月～5月**が花粉症の時期といわれます。ただし、花粉症はスギ花粉以外でも生じ、スギ花粉症の約7割の方がヒノキ花粉にも反応すると考えられています。

夏から秋にかけてはイネやヨモギによる花粉症もあるので、人によっては花粉症は春に限った疾患ではないです。



スギ花粉の飛散時期は
2月～5月



<スギ花粉症が日本人に多い理由>
戦後、木材の需要に合わせて大規模なスギの植林が実施されました。その後、スギが樹齢30年程度に成長し、花粉の飛散量が高まったことで、社会問題になるほどスギ花粉症患者が増加したといわれています。

✿ 花粉症の症状

鼻の症状



- ・鼻水
- ・鼻詰まり
- ・くしゃみ



目の症状

- ・流涙
- ・充血
- ・かゆみ



鼻・目以外の症状

- ・頭痛
- ・微熱
- ・倦怠感
- ・咽頭痛 など

✿ 花粉症への対処法

花粉飛来シーズンでは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、重要なポイントです。

<外出するとき>

- ・**マスクの着用**：通常のマスクでも花粉を70%減少する効果があるとされています。
- ・**メガネを着用**：花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも裸眼と比べ、目に入る花粉は減少します。コンタクトレンズは刺激により、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させることがあるため、メガネに変更することをおすすめします。
- ・**服装の工夫**：ウールなどの衣類は花粉が付着しやすく、綿やポリエステルなどの衣類は花粉が付着しにくいですが、帽子をかぶることで付着量を減らすことができます。

<外から帰ったとき>

- ・**家の中に花粉を持ち込ませない**：建物に入る前に衣類の花粉を落とす。
- ・**うがいと洗顔**：うがいはのどに付着した花粉を除去する効果があります。顔を洗うことで顔に付着した花粉を洗い落としましょう。鼻うがい（生理食塩水を体温程度に温めて使用）も効果があります。

<花粉症治療について> ※治療方針については医療機関に相談し、指示に従ってください。

- ・**対症療法**：鼻・目症状などのアレルギー症状に合わせて投薬します。
- ・**アレルギー免疫療法（舌下免疫療法、皮下免疫療法）**：対症療法では効果が不十分な方に推奨され、花粉が飛散していない時期から治療を開始します。

<花粉症に対する初期治療（本格的な花粉飛散前から内服治療を開始）のすすめ>

- ・最新のガイドラインでは「本格的な花粉飛散前からの治療を高く推奨」しており、初期療法が花粉症による症状が有意に抑えると記載されています。症状を可能な限り抑えたい方は、本格飛散予測日の1ヶ月から1週間前に初期治療を始めることをおすすめします。