

花粉症が気になる季節がやってきました。花粉症は、私達の体が花粉に対して起こすアレルギー反応です。私達の体に侵入してきた花粉(抗原)を体が異物と判断すると、この異物を排除、無害化するための反応(抗原抗体反応)が起こります。主な反応としては、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」「流涙」などが挙げられます。免疫反応は体を守るための重要な機能ですが、生活に支障が出るほどの過剰な反応が起きてしまうことがあり、このような反応をアレルギーといいます。基本的には、アレルギーの素因を持っていない人は花粉症にならないといわれますが、大量の花粉が体内に入り、花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなると、何かのきっかけで花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった人も、花粉を鼻から沢山吸い込んだり、目に入ったりすると、症状が強くなります。どちらにしても、花粉にはなるべく接しないことが重要です。花粉症は、日常生活において辛い症状が続き、集中力や判断力の低下をさせるなど、仕事や生活に大きな影響を及ぼします。花粉症の症状を緩和させ、また発症を遅らせるためにも、早めの花粉対策を心掛けましょう。



### 今年の花粉予測

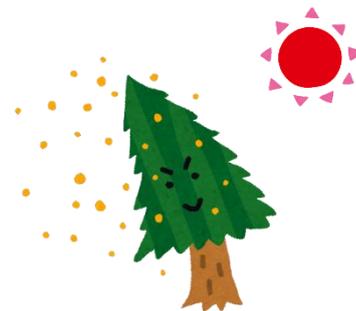
2021年12月9日、日本気象協会から「2022年春の花粉飛散予測(第2報)」が発表されました。これによると、2022年春の花粉飛散予測は、九州や北陸、関東甲信では例年並み、四国、中国、近畿、東海では例年より少ない見込み、東北は例年よりやや多く、北海道は例年より非常に多いと予測されています。全国のリアルタイムの花粉飛散の状況は、日本気象協会(<https://tenki.jp/pollen/>)で確認することができます。

### 早めが肝心！花粉症対策

花粉症対策は、原因である“花粉のばく露”を防ぐの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ましょう。また、外出が必要なときは花粉を付着させないことがポイントです。外出時、帰宅時の花粉対策を確認してみましょう。

#### 1.外出時に気をつけたいポイント

花粉はお昼から夕方にかけて多く飛散するようです。また、外出時は、服装やマスク、メガネの活用などで花粉の侵入を防ぎましょう。



#### 【花粉が多くなりやすい天気】

- ①晴れて気温が高い日
- ②空気が乾燥して風が強い日
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いた後

#### 【服装】

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、外出では避けたほうが良いでしょう。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ため、お勧めです。また、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、顔や頭髪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: <眼鏡>

通常の眼鏡でも、使用することで眼に入る花粉量はおよそ 40%減少するという「眼鏡による花粉の予防効果」という実験結果が報告されています。また、販売されている防御カバーのついた花粉症用の眼鏡では、目に入る花粉はおよそ 65%も減少するそうです。

また、コンタクトレンズについては、花粉が気になる時期は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を悪化させることもあるため、眼鏡に替えた方が良いと考えられています。

#### <マスク>

コロナ渦の昨今、外出の際にはマスクの装着が日常になってきました。花粉対策の視点からマスクを考えると、マスクを装着することで吸い込む花粉の量をおよそ 1/3 から 1/6 に減少させ、鼻に出る症状を軽減する効果が期待できます。ポイントは顔にフィットするマスクを選び、正しく装着を行うことです。マスクと顔との間に隙間が来ると、そこから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。

#### <インナーマスク>

インナーマスクをご存知ですか？活用することで、99%以上の花粉除去率があるそうです。花粉症の症状が酷く、辛い人は試してみる価値があるかもしれません。

- ・材料: 市販のガーゼと化粧用のコットン
- ・作り方

- ① ガーゼを縦横10cm程度に切り、2枚用意する。
- ② 化粧用のコットンを丸め、1枚のガーゼでくるむ。(インナーマスク)
- ③ 市販の不織布のマスクにもう1枚のガーゼを4つ折りにしてあてる。
- ④ 鼻の下にガーゼでくるんだコットン(インナーマスク)を置く。
- ⑤ ③のガーゼをあてたマスクを装着する。
- ⑥ 息が苦しい場合には、コットンの厚さを半分にする。



## 2.帰宅時に気をつけたいポイント

帰宅時のポイントは、外出先でまど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。

### 【うがいと洗顔】

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。

また、手洗いと洗顔で付着した花粉を洗い流しましょう。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ようですから、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。なぜなら、窓を全開にして換気すると、大量の花粉が室内に流入してしまうからです。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およそ 1/4 に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。



### 3.毎日の日常生活も大切です

毎日の生活も、正常な免疫機能を保つためにとても大切なポイントです。バランスのとれた規則正しい食生活や適度な運動、質の良い睡眠、休養、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重要です。

### もしかして、花粉症？

花粉症かな？と思ったら、鼻の症状が気になる人は耳鼻咽喉科、目の症状が気になる人は眼科の受診をお勧めします。症状が出始めたごく初期で粘膜に炎症が進んでいない時期に治療を開始すれば、粘膜の炎症の進行を抑え、花粉症の重症化を防ぐことが出来るそうです。

病院では、基本的に薬物療法となりますが、最近では初期療法といって、花粉の飛散開始前、または症状の極軽い頃から薬物を予防的に服用することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が多くなっています。

なお、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が、花粉症では眼のかゆみを伴うことが多く、風邪と異なり発熱はほとんどないか、あっても微熱程度です。

現段階では、薬物だけで花粉症の症状を完全に抑えることは難しいと言われています。花粉症？と思ったら、症状を悪化させないためにも、早めの医療機関の受診と共に、自分を守るための日々の花粉対策を心掛けましょう。

#### \* 注意

妊娠中・授乳中の方は、服薬をする際は必ず医療機関に相談しましょう。

また、花粉症の薬の中には、服用中に眠気や集中力、判断力などが低下する作用があるものがあります。車などを運転する機会が多い方は、服用薬について医療機関に相談しましょう



出典・引用:

・環境省 花粉症環境保健マニュアル 2019 [https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\\_full.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf)

・厚生労働省 花粉症特集 [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kafun/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html)