

～花粉症の季節です～

花粉症は花粉によって引き起こされるアレルギー疾患で、その有病率は1998年が19.6%、2008年が29.8%、2019年には42.5%で、10年ごとに約10%増加しています。また、近年は飛散する花粉量の増加や環境・体質の変化等により、花粉症発症年齢の低下がみられています。花粉症の症状はときに生活の質に影響を及ぼすことから早めの対策を心がけましょう。



花粉症とは・・・

人間の身体は、侵入してきた物質を異物と判断すると、これを無害化しようとする反応(抗原抗体反応)が起こります。花粉症は、体内に入ってきた花粉を異物と認識し、この異物に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする抗原抗体反応です。この花粉を排除しようとする際に、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙等の症状が出ます。また、花粉症の10～20%の人に口腔アレルギーが確認されています。

〈主な花粉とアレルゲンの構造が似ていると報告されている果物・野菜など〉

花 粉	果物・野菜など
〈カバノキ科〉 シラカバ・ハンノキ オオハヤシャブシ	バラ科(リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、アズキ、アーモンド)、セリ科(セロリ、ニンジン)、ナス科(ジャガイモ)、マメ科(大豆、ピーナッツ)、マタタビ科(キウイ)、カバノキ科(ハーゼルナッツ)、ウルシ科(マンゴー)など
〈ヒノキ科〉 スギ	ナス科(トマト)
〈イネ科〉 カモガヤ・ オオアワガエリ	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマト、ジャガイモ)、ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナッツ)など
〈クワ科〉 ヨモギ	セリ科(セロリ、ニンジン)、ウルシ科(マンゴー)、スパイスなど
〈クワ科〉 ブタクサ	ウリ科(メロン、スイカ、カンタロープ、ズッキーニ、キュウリ)、バショウ科(バナナ)など



花粉症の原因は・・・

日本で最も多い花粉症はスギ、ヒノキが原因ですが、北海道では道南の一部です。北海道は本州と違いシラカバが多く、その他の花粉で多いのは、イネ科(カモガヤ、オオアワガエリ等)とブタクサです。

2023年シラカバ花粉の飛散開始時期及び量
(2022気象状況・過去データによる)

	飛散開始予測(例年日)	飛散量
函 館	4月19日(4/27)	少ない
札 幌	4月15日(4/23)	少ない
岩見沢	4月21日(4/28)	例年並み
旭 川	4月26日(5/1)	やや多い
帯 広	4月25日(5/1)	やや少ない
北 見	4月22日(5/4)	やや少ない
稚 内	5月 2日(5/8)	例年並み

*北海道立衛生研究所調べ



花粉症増加・悪化要因は・・・



花粉症の治療は・・・

花粉症の治療は、花粉飛散直後から治療を開始する「初期療法」が有効とされています。治療方法には「対症療法」と「根治療法」があります。

1 対症療法

(1)局所療法(点眼・点鼻薬等) (2)全身療法(内服薬等) (3)手術療法(レーザー等)

2 根治療法

(1)減感作療法 (2)舌下免疫療法

*花粉症の症状や重症度には個人差があるので、自分に合った治療について主治医と相談しましょう。



花粉症のセルフケアのポイントは・・・

花粉症は、花粉に触れる機会や量をなるべく減らすことがポイントになります。花粉の飛散情報をチェックしながら飛散状況に応じて対処しましょう。次のような対策が有効です。

花粉の飛散が多い日

- 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
- ④気温が高い日が2～3日続いたあと



〈外出時のマスク・メガネの利用〉

通常のマスクは花粉を70%、花粉症用マスクは84%減少させる効果があります。通常の眼鏡で花粉は約40%減少し、花粉症用の眼鏡では約60%減少します。

〈うがいと洗顔〉

外出から帰ってきた時には、うがいで喉に入った花粉を除去し、洗顔で顔に付着した花粉を落としましょう。髪にも花粉は付着するので、毎日、シャンプーすると良いです。

〈日常生活の注意点〉

免疫力が低下すると花粉症の発症や悪化につながるため体調管理に注意しましょう。

- ①バランスのとれた食事
- ②規則正しい生活
- ③適度な運動で体力づくり
- ④十分な睡眠をとりましょう
- ⑤粘膜を刺激しないように飲酒・喫煙に注意
- ⑥ストレスは症状悪化につながるため気分転換を心がけましょう



〈服装に注意〉

ウール素材は木綿や化繊に比べ花粉がつきやすいので、花粉飛散時の外出では、外側にウール素材の服を着用するのは避け、帰宅時には、服や髪をよく払ってから入しましょう。帽子や手袋なるべく皮膚への花粉の付着を予防しましょう。



〈室内の換気と清掃〉

窓を開ける幅は10cm程度にし、レースのカーテンをすることで花粉の室内への流入を1/4にすることができます。掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯しましょう。



参考：厚生労働省HP、環境省HP、北海道立衛生研究所HP

健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)