

花粉症対策は
早めに始めましょう



もくじ

 花粉症とは？

 花粉症かんたん診断

 花粉症の時期と広がり

 花粉症の発症

 花粉が多い日

 花粉症が多い時間帯

 花粉症の治療法

 花粉症のセルフケア

 まとめ

花粉症とは？

花粉症は「国民病」

今や日本国民の**3人に1人** がスギ花粉症にかかっており、花粉症による生産性の低下は、**1日当たり2,215億円の経済的損失** を招くという試算もあります。

花粉症によって生じた能率低下による費用（損失）は「心臓疾患、喘息、糖尿病などの病気よりも高額である」と報告されています。



花粉症とは？

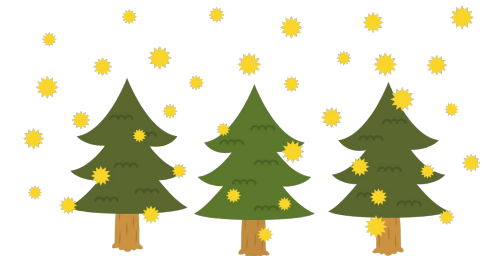
花粉症… 花粉によって生じるアレルギー疾患の総称。

主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じる。

原因

- ☐ スギ
- ☐ ヒノキ
- ☐ ブタクサ

他 年間通して何らかの花粉が飛散している



花粉症とは？

- ✓ 即時相反応：花粉が体内に入ってすぐ起こる
- ✓ 遅発相反応：花粉が無くとも症状が起こる

症状

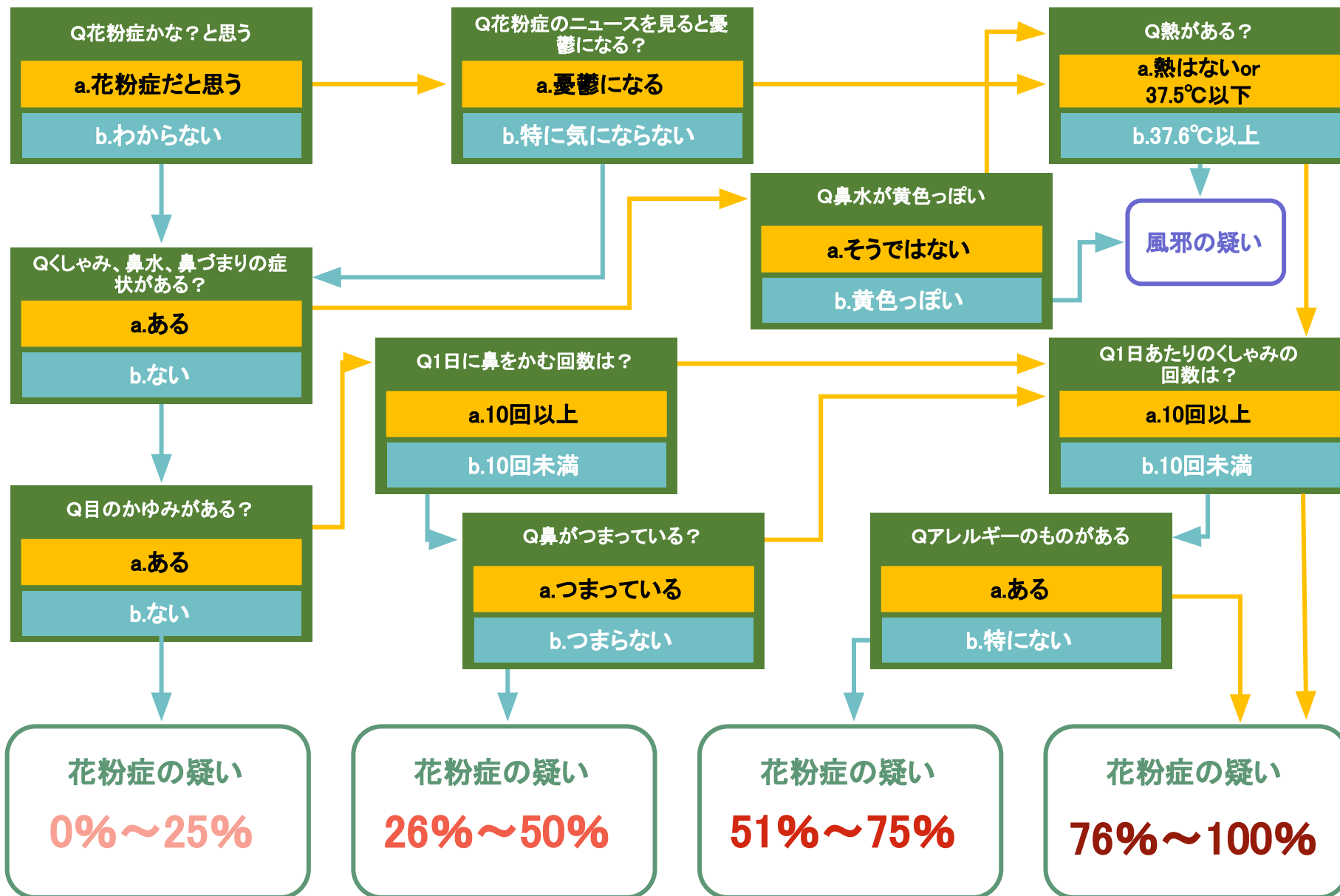
- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ くしゃみ | ☐ 皮膚のかゆみ |
| ☐ 鼻水・鼻づまり | ☐ 頭痛 |
| ☐ 目のかゆみ、涙 | ☐ 眠気や倦怠感 |
| ☐ 喉のかゆみ、咳 | |

他



花粉症かんたん診断

大久保 公裕 監修:「的確な花粉症の治療のために(第2版)」P2, 2015(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>



花粉症の発症



花粉が
鼻に入る



鼻の粘膜の知覚神経が
刺激され
くしゃみが起こる



くしゃみの反射で
鼻水が出る



血管の拡張と血管からの
水分放出により鼻が腫れ鼻
づまりが起こる



花粉が
目に入る



ヒスタミンなどが神経を刺激し
かゆみが起こる



涙が流れる / 目が充血する

花粉症の時期と広がり

現在、花粉症は3人に1人が罹患するといわれており、
今後も増加すると考えられている



なぜ花粉症は増加？

- ☐ 花粉飛散数の増加
- ☐ さまざまな環境の変化 など

スギ花粉について

花粉症の**約70%はスギ花粉症**と推察されています。

※ 花粉の飛散量は、前年の夏の気象条件が大きく関わっているといわれています。

日本の国土に占めるスギ林の面積



全国の森林の**18%**

国土の**12%**



花粉症は、スギの
生息状況などにより
地域差もみられます



個人差

- ✓ 症状には個人差あり
- ✓ 症状の種類、症状の程度はさまざま
- ✓ 原因植物もさまざま



花粉が多い日



花粉情報に注意しておく

- ✓ よく晴れて気温が高い日
- ✓ 空気が乾燥して風が強い日
- ✓ 雨の日の翌日
- ✓ 曇天の日

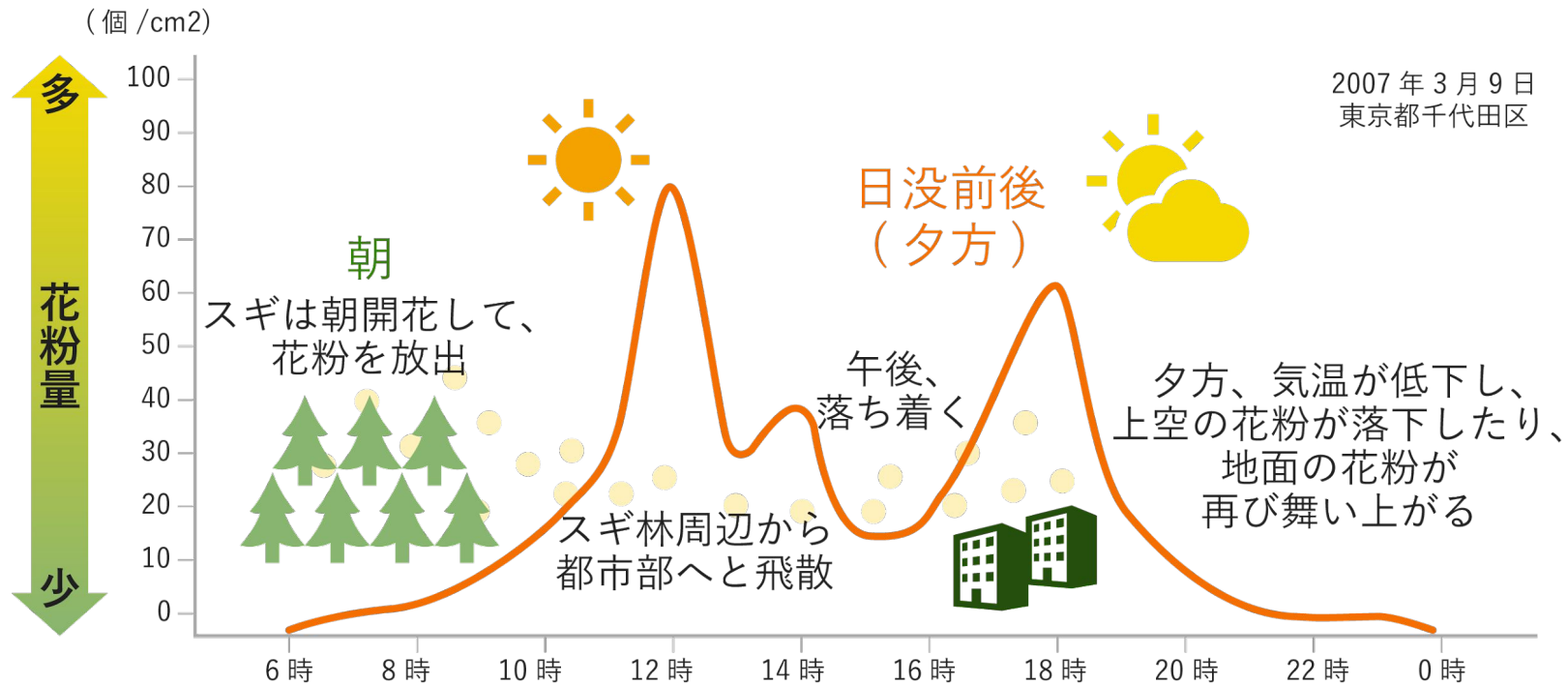
など



http://m.otenki.com/kisetu_kafun_mame1.htm

花粉症が多い時間帯

スギ花粉飛散量の日内変動(イメージ図)



※気象条件が一定の場合の、都市部におけるスギ花粉飛散パターンの一例です。

飛散パターンは気象条件や季節によって変わります。

[監修]NPO花粉情報協会 事務局長 佐橋 紀男 先生

花粉症の治療法

①

対症療法

- ☐ 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ☐ 内服薬などによる全身療法
- ☐ レーザーなどによる手術療法



②

根治療法

- ☐ 舌下免疫療法
- ☐ 原因抗原(花粉など)の除去と回避
- ☐ アレルゲン免疫療法(減感作療法)



花粉症の治療法 ①対症療法

症状により、様々な薬剤が組み合わせられます。

くしゃみ・鼻水



- 第二世代抗ヒスタミン薬
- 化学伝達物質遊離抑制薬

鼻づまり



- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬

強い鼻づまり



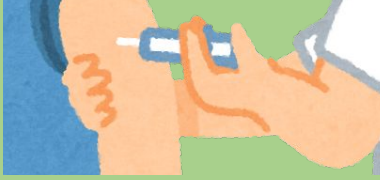
- 点鼻用血管収縮薬
- 経口ステロイド薬

【薬剤による作用】

1. 花粉症などアレルギーの病気の際に体内で増えているアレルギーの細胞を抑える
2. アレルギーの細胞から症状の原因となる物質（化学伝達物質）が放出されるのを制限する
3. ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学伝達物質が神経や血管に作用するのをブロックする

薬剤を上手く使い分けることにより約半数の患者が、症状がほぼ現れることもなく、大きな副作用もなく、高いQOL（クオリティオブライフ）を保ったまま、花粉の季節を過ごせることが分かっています。

花粉症の治療法 ②根治療法

	舌下免疫療法	皮下免疫療法
		
投与経路	舌下(毎日)	皮下注射(通院時)
投与の痛み	なし	あり
全身性の副作用 (アナフィラキシーなど)	皮下免疫療法より 少ない可能性	可能性あり
通院回数	2週間～月1回	増量期:週に1～2回 維持期:2～4週に1回
投与	自宅(初回のみ医師のもと)	医療機関(医師のもと)
投与後の観察	必要なし (初回投与時のみ30分)	30分
維持用量	変更不可	患者ごとに変更可能
複数抗原による治療	現在は不可能 (方法が未確立)	可能
治療に対する 患者さんの理解力	皮下免疫療法より詳しく必要	必要

花粉症の治療開始について

✓ 初期治療の重要性について

毎年激しい症状がみられる方には、初期療法が有効です。

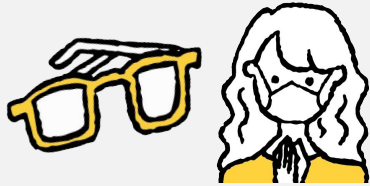
花粉が飛散する少し前の2月初旬頃から薬物療法を開始することで、症状が出てから内服を開始するよりも、花粉飛散ピーク時に高い効果が期待できます。

✓ 症状が出る前に受診して処方してもらうことに抵抗がある人は、ドラッグストアで薬剤師にご相談して内服薬を購入してみてもいかがでしょうか。



花粉症のセルフケア

外出時は、メガネや
マスクを着用する



花粉情報に注意する



窓、戸を閉めておく



掃除を励行する



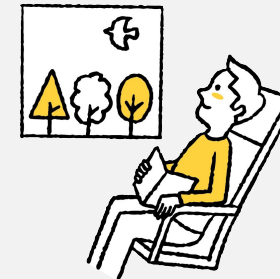
帰宅時は髪や体をよく払い、
洗顔・うがいを行い、鼻をかむ



毛織物などのコートの
使用は避ける



飛散の多いときは
外出を控える



花粉症で受診する場合



症状が辛い場合は早めに受診しましょう



受診する科は？ ■鼻水:耳鼻咽喉科 目の症状:眼科
(内科・アレルギー科・小児科も可)



早く治療開始したメリットは？



初期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、花粉症の重症化を防ぐ



鼻粘膜は花粉に対して過敏な状態となっているため、薬は症状のピーク時だけではなく、少なくともシーズン中は飲み続けることが大切

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/ippan-qa.html>

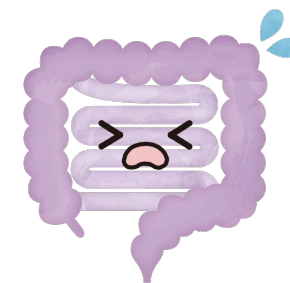
花粉症と腸内フローラの関係

✓ 花粉症と腸内フローラの関係とは？

人の腸内には1000種類以上、100兆個もの細菌がすみ着いており、各々がテリトリーを保ちながら全体として「**腸内フローラ**」という集団を形成しています。

この腸内フローラのバランスが乱れると、免疫系のバランスも崩れ、**アレルギー疾患を発症する要因** になると考えられています*1。

花粉症患者の腸内フローラを解析した研究によると、
花粉の飛散シーズン前の腸内フローラは健康な人と変わらなかったものの、
飛散シーズンの後期では、健康な人とは違うパターンを示し、
このことが**花粉症の症状悪化と関連している可能性がある** と報告されています*2。



*1 原田岳ら: アレルギー 2018; 67: 197-201.

*2 Odamaki T, et al.: J Med Microbiol 2007; 56: 1301-1308.

https://www.jstage.jst.go.jp/article/areru/67/3/67_197/_pdf

花粉症と腸内フローラの関係

✓ 花粉症に効果的な食事

花粉症と腸内フローラの関係から、
食事によって腸内フローラのバランスを整えることで花粉症の予防や症状の改善につなげようとする研究が日本を中心に様々な国で行われています。

特に注目されているのが、**乳酸菌**や**ビフィズス菌**などの有用菌を含む食品です！



症状を抑えるには、医師に相談して適切な治療を受けることがもっとも有効ですが、花粉が気になる時期は食事に**ヨーグルト**などを取り入れてみていいかもしれません。

また、きのこや**豆類**、**大麦**や**野菜**、**海藻**など、有用菌のエサとなる

食物繊維が豊富な食品は腸内フローラを整える上でオススメの食品です。



まとめ

- 1 花粉症は春以外、スギ以外でも起こるアレルギーの病気です
- 2 症状には個人差があります
- 3 セルフケアで花粉症悪化予防が出来ます
- 4 もっとも有効な対策は、花粉に接触しないようにすることです
- 5 症状に悩まされている方は、早めに一度専門家に相談を

