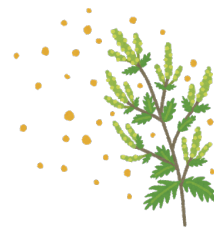


## 花粉症の季節がやってきた!

花粉症とは、スギやヒノキ等の植物による花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、年間を通して発症します。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。また、スギ花粉症では、花粉が体内に入ってから知覚神経や血管を刺激し、くしゃみなどの症状をすぐに引き起こす「即時相反応」と花粉抗原との反応が繰り返されることで、粘膜の過敏性が亢進します。その結果、症状が遷延する「遅発相反応」があります。



### ■症状

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。

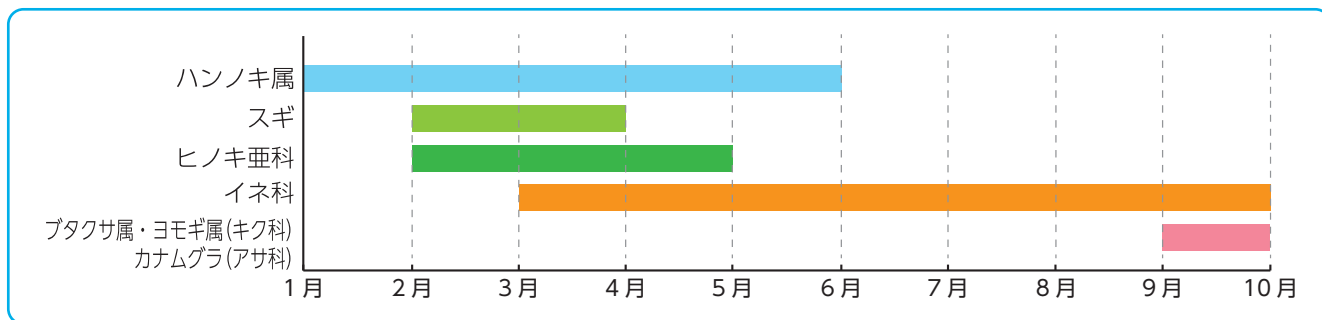
**鼻** くしゃみ・鼻づまり  
鼻水



**眼** 激しいかゆみ  
結膜充血・涙目



**重症** 微熱・倦怠感  
皮膚のかゆみ



### ■治療方法

#### ①診断

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と、血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。さらに、耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接見て、アレルギー反応を観察します。

#### ②治療

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期(2週間前くらい)では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。(初期療法)

花粉から  
身を守る

※裏面「予防」「誰にでもできる!  
花粉症セルフケア」参照



薬物療法

治療方法

減感作療法

手術療法

#### 1) 対症療法

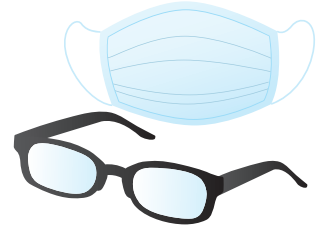
- 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- 内服薬などによる全身療法
- レーザーなどによる手術療法

#### 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)

## ■ 予防

花粉症の予防は、鼻と目に花粉が付着しないようにすることです。具体的には、防御器具（マスクやメガネ）が有効となります。着用に違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。視力に障害がなくても、いわゆるダテメガネでも有効です。



### 誰にでもできる! 花粉症のセルフケア

- 花粉情報に注意する。  
(日本気象協会、環境省花粉情報サイト、厚労省「花粉症特集」)
- 飛散の多いときは外出を控える。
- 飛散の多いときは外出時にマスクやメガネを使う。
- 表面が起毛したコート等の使用は控える。
- 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 洗顔、うがい、鼻をかむ。
- 掃除を励行する。



### Topics ～咳・鼻水が!花粉症なのに…。 コロナウイルスと誤解されやすい?～

2021年春の飛散開始※(近畿地方)は、2月下旬頃より飛散開始が予測されています。飛散量は、例年よりも少ない傾向にありますが、前シーズン比(2020年春との比較)で見ると、非常に多くなる予想です。前シーズンに花粉症の症状が弱かった人も2021年春は注意が必要です!

そんな中で、公共の場でのくしゃみやせきなどが、新型コロナウイルスによるものと誤解される場合があると報告されています。そんな時には、誤解されないようバッジやシールによる「花粉症です。」といった、周知するグッズを活用されてみては?



※飛散開始日：1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を2日連続して観測した場合の最初の日



### 新型コロナウイルスとの違いに注意!?

こんな症状があったらコロナウイルスかも!

息苦しさ(呼吸困難)

強いだるさ(倦怠感)

高熱等の強い症状

参考資料：厚労省花粉症 Q&A 集

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

花粉症の正しい知識と治療・セルフケア [https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/dl/ippan-qa\\_a.pdf](https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun/dl/ippan-qa_a.pdf)  
的確な花粉症の治療のために(第2版)

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>

日本気象協会 <https://tenki.jp/pollen/expectation/>

鼻アレルギー診療ガイドライン - 通年性鼻炎と花粉症 - 2020年版(改訂第9版)