

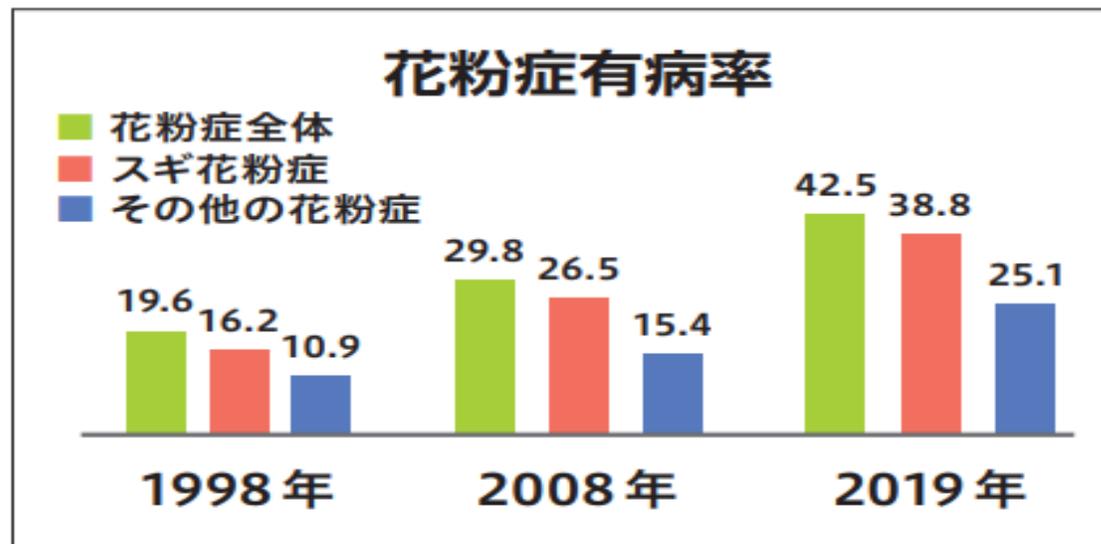
花粉症 と 安全

2025年3月7日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



花粉症はどうしてなるの？

- からだの中に花粉（抗原）が入ると、花粉（抗原）に対する抗体が作られます（抗体産生）。
- 花粉が鼻や目に何度も侵入し抗体量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみといったアレルギー症状が出るようになります（花粉症発症）。
- 花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度ずつ増加しています。



出典：松原篤 他 日本耳鼻咽喉科学会会報123-487図2（許可を得て改変）



どうすれば花粉症を予防できるの？

1) 花粉を避ける **顔にフィットするマスク、メガネを装着**しましょう 花粉飛散の多い時間帯
(**昼前後と夕方**)の**外出を避け**ましょう

- 花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。外出を避けるため、**テレワークの活用を検討**しましょう
- まだ発症していない人も、テレワークを活用するなど、**予防行動をとり**ましょう。
- 花粉症を予防するためには、**職場の理解や支援が望ま**れます。

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常マスク 通常メガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ



【参考】スギ・ヒノキの花粉飛散量の表示ランク

「少ない」…… 1平方cm当たり10個未満

「やや多い」… 同10～30個未満

「多い」……… 同30～50個未満

「非常に多い」・ 同50個～100個未満

「極めて多い」・ 同100個以上



- 花粉飛散量の表示ランクに「極めて多い」が追加されました。
- 「極めて多い」日には、外遊び・屋外活動を避けたり、**テレワークの活用**を考えましょう。
- 花粉飛散量が多い日には、花粉症の患者の労働生産性が低下します。**職場の理解や支援**が望まれます。

2) 花粉を室内に持ち込まない

花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう

- ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。
- からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう 換気方法を工夫しましょう
- 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。
- 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。
- 24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。洗濯物や布団の外干しを控えましょう

素材による花粉付着率
(綿を100としたときの比率)

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

提供：NPO花粉情報協会 佐橋紀男氏

【参考】花粉症対策製品

花粉を避けるための製品（上記のマスク、メガネ、衣服のほか、空気清浄機、網戸など）の活用も花粉への曝ばく露を減らす効果があります。

花粉症の治療は？

[受診のタイミング]

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。
- なお、これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

[治療方法]

1) 対症療法

- 抗ヒスタミン薬 / 鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。(※1)

2) 免疫療法 (アレルゲン免疫療法)

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。
- 医師の説明を受けた上で、花粉の飛んでいない時期に開始する必要があります。
治療薬であるスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。

[受診にあたって]

- 診察後症状が落ち着いているときなどは、オンライン診療の利用について、医師に相談することも可能です。
- スギ花粉症に対する舌下免疫療法の相談ができる医療機関はアレルギー免疫療法ナビ（※4）から検索ができます（オンライン診療で相談可能な医療機関の検索も可能）。
- 医療機関における医薬品の処方については、医師の判断により、長期処方や、一定期間内に処方箋せんを反復利用できるリフィル処方箋せんを活用する方法もありますので、医師にご相談ください。

政府の花粉症対策 3本柱（令和 5年 5月30日花粉症に関する関係閣僚会議決定）

発生源対策

- スギ人工林の伐採・植替え等の加速化
- スギ材需要の拡大
- 花粉の少ない苗木の生産拡大
- 林業の生産性向上及び労働力の確保

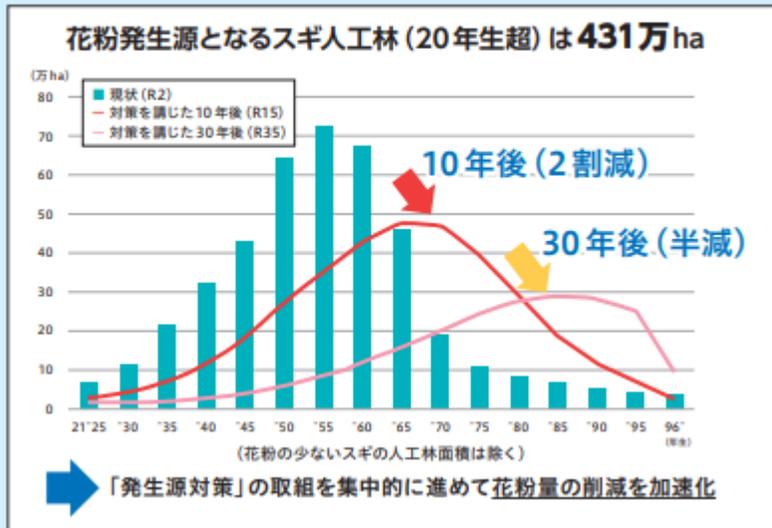
飛散対策

- スギ花粉飛散量の予測精度向上支援
- スギ花粉の飛散防止

発症・曝露対策

- 花粉症の治療：治療薬増産、研究開発等
- 花粉対策に資する認証制度や製品の普及・啓発
- 花粉症予防行動の周知、企業等の取組推進

[スギ人工林伐採・植替え加速化]



10年後、花粉発生源のスギ人工林を2割減少、将来的（約30年後）には、花粉発生量の半減を目指す。

[花粉曝露を軽減する働き方の推進]

職場における花粉症対策への支援

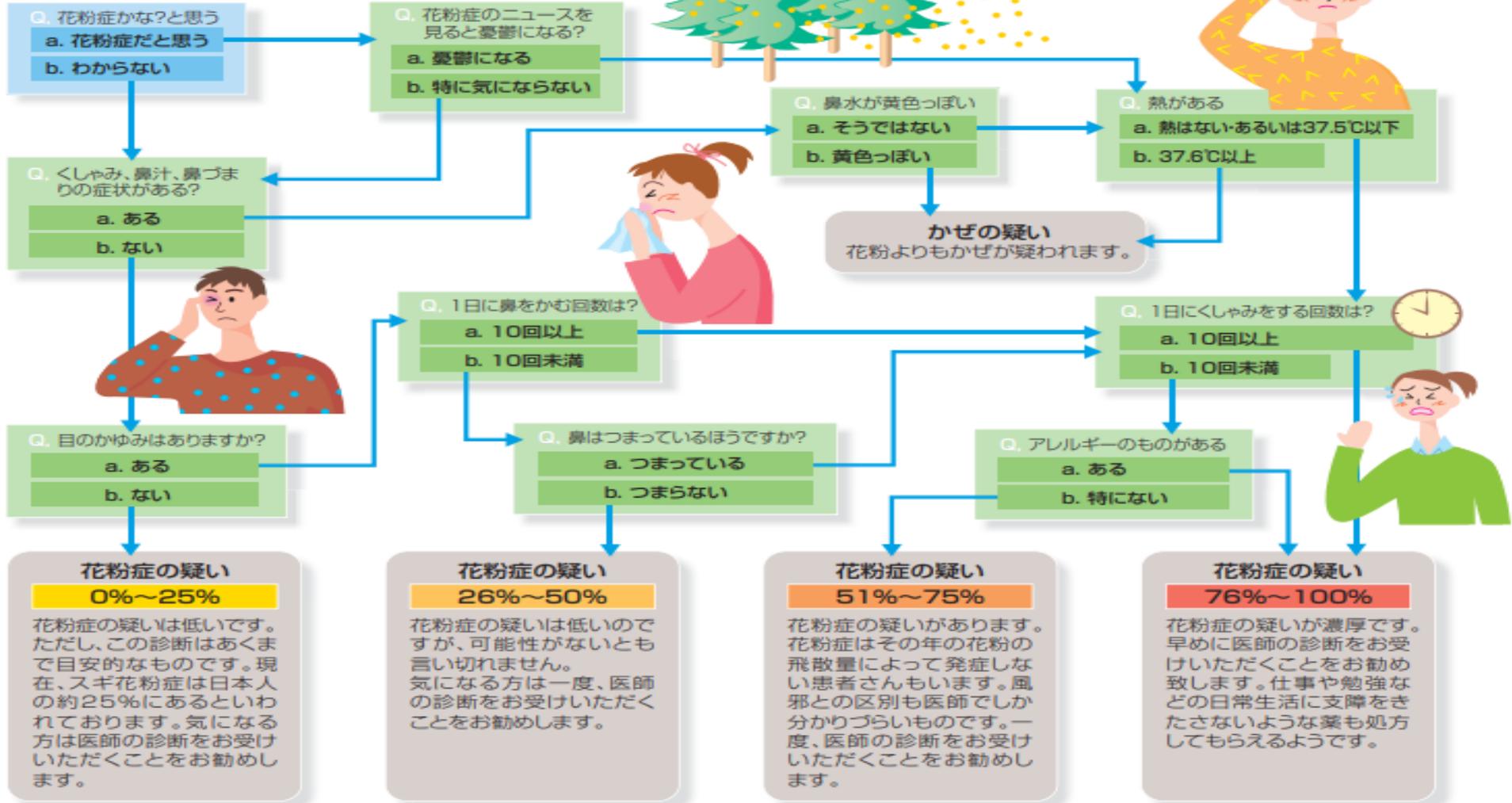
令和5年度の健康経営度調査回答結果より

取組内容	回答率
空気清浄機の設置など職場での花粉症対策を実施している	56.5%
対症療法(服薬など)に対する補助・支援をしている (通院や薬の購入への補助等)	24.0%
花粉症に関するセミナー等教育を実施している (薬の飲み方、副作用への理解等)	20.2%
花粉症に合わせた柔軟な働き方を認めている (花粉飛散量が多い日の在宅勤務を推奨する等)	19.6%
根治療法(免疫療法など)に対する補助・支援をしている	5.0%
その他	14.9%
特に行っていない	24.8%
無回答	3.6%

(回答数：大規模法人部門3,523件)

参照：第10回健康投資ワーキンググループ資料2

図1 あなたは花粉症? かんたん診断



※この診断はあくまで、目安的なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

運転中のくしゃみの影響で死亡事故が発生したケースも...

花粉症が車の運転に与える危険な影響を実感してもらうため、実際に2017年4月に発生した交通事故のケースを紹介します。

ある花粉症の男性は花粉症の薬を服用していましたが、運転中に目のかゆみや連続するくしゃみなどの症状が悪化していました。

そして、くしゃみをした際の反動で、ハンドル操作を誤り、前方不注意の状態に対向車線にはみ出し、対向車と正面衝突してしまいました。

その結果、対向車に乗車していた3人を死傷させてしまい、男性は禁錮3年（執行猶予4年）の有罪判決を受けることになりました。

上記のケースからも、花粉症が運転に与える影響を甘く考えるのは禁物ということがお分かりになるかと思います。

花粉症の症状が運転に与える影響

花粉症の症状は、車の運転に以下のような悪影響を与えます。

○視界・視野の低下

花粉による**目のかゆみやかすみ、涙目**といった症状が出ると、視界や視野が確保しにくくなります。

その結果、**赤信号・一時停止の標識や飛び出してきた人・障害物を見落とし**したり、**発見が遅れたり**する可能性が高まり、**安全運転が困難**となります。

○誤操作・前方不注意

花粉症になると、**突発的なくしゃみが連続して発生**しやすくなります。

運転中にくしゃみを連発すると、その反動で**ハンドル操作を誤ったり、アクセルやブレーキを間違っ**て踏んでしまったりする可能性があります。

また、くしゃみをする際には**目を閉じてしまう**ことが多いですが、目を閉じていたのが0.5秒でも、もし時速60キロで運転中だったなら約8メートル、高速道路を時速100キロで運転中だったなら約14メートルもその間に進むので、**安全な車間距離を十分に確保できず、追突事故を起こす可能性**が高まります。

さらに、花粉症になると**鼻水が出やすくなり**ますが、**運転中に鼻をかもうとすると、ハンドルを手放す必要**があり、**脇見運転**となってしまうので、**安全運転が困難**となります。

花粉症の症状が運転に与える影響

○集中力・判断力の低下

花粉症の症状が出ている状態で運転するのは、程度にもよりますが、**過労状態や眠気がある状態で運転する行為に類似**しているといわれます。

そのため、頭がぼーっとして、**集中力や判断力が低下**した状態で運転することになり、安全運転が困難となります。

日常の仕事で注意したい事

○視界・視野の低下

歩行時、階段昇降時の**躓きや転倒**

○集中力・判断力の低下

パソコン**入力間違い、チェックの見落とし**など

運転中の事故リスクを低下させるための対策

○花粉を車内に入れない

- エアコンは**内気循環モード**で使用する
- 換気も窓を開けるのではなく**エアコン**を使用する
- エアコンに**花粉除去機能**がついた**フィルター**を装着する
- 運転時に限らず**駐車時**もなるべく**車の窓を開けない**

○車内に入った花粉を除去する

1. ウェットシートなどで拭き掃除
2. モップ
3. 掃除機

○運転中のマスク着用には要注意！

花粉対策としてマスク着用が習慣になっている方も多いかと思いますが、**眼鏡を掛けている方がマスクを着用したまま運転すると息で眼鏡が曇ってしまい、視界の悪化につながる**ので**注意**が必要です。

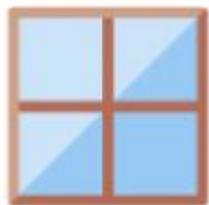
視界の悪化を防ぐには、**曇りを予防するクロスやクリーナー**を利用したり、**息漏れを防いで眼鏡を曇りにくくするマスク**を利用したりする**対策**が考えられます。

企業でも始めよう花粉対策



コートは入室前に脱ぐ

よく花粉を払い、オフィス
に持ち込まない



換気は午前の短時間に

窓は少しだけあけて
短時間で換気を



加湿をする

花粉の浮遊を抑え
粘膜附着を減らす



空気清浄機の活用

※花粉症対策に効果があると近年柑橘類の**ジャバラが良い**ともいわれています。（テレビの報道より。）
花粉が体内に入ると抗体ができ一定量超えるとヒスタミンがでて花粉症発症。このヒスタミンを抑える効果があるといわれています。

花粉症は完治は難しいかもしれませんが。
対策を行うことで軽減されるかもしれません。

対策をためして不快な症状をなくして
日々の仕事に邁進しましょう！

ご安全に！

