

# 花粉症対策は次早めに 始めましょう！

2026年3月13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

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> くしゃみ    | <input type="checkbox"/> 皮膚のかゆみ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり | <input type="checkbox"/> 頭痛     |
| <input type="checkbox"/> 目のかゆみ、涙 | <input type="checkbox"/> 眠気や倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 喉のかゆみ、咳 |                                 |

他



## 花粉症のメカニズム

空気を肺に送り込む**鼻の機能**

空気の  
通道

空気の  
加温・加湿

防塵

清浄化された空気を肺に送り込む鼻の機能により、鼻孔から入った花粉は鼻の奥へと運び出されますが、運び出されなかった花粉がアレルギーの原因となるタンパク成分(抗原)を鼻の粘膜に浸透させていきます。



- 1 異物を認識する細胞と出会う
- 2 抗原に対する情報がリンパ球の細胞へ送られ、抗体が作られる
- 3 抗体が待機しているところへ再び花粉が侵入
- 4 アレルギーを起こす化学物質を放出し、花粉症の症状が発現

# 花粉症の時期と広がり

現在、花粉症は5～6人に1人が罹患するといわれており、  
今後増加すると考えられている



# 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



## 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

## 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



## 花粉症を悪化させるもの

### 取り巻く環境

- ・ 空気の乾燥
- ・ 黄砂
- ・ 大気中の汚染物質

### 生活習慣

- ・ 喫煙
- ・ 睡眠不足
- ・ ストレスのためこみ
- ・ 偏食
- ・ 過度な飲酒

## 花粉が多い日

 花粉情報に注意しておく

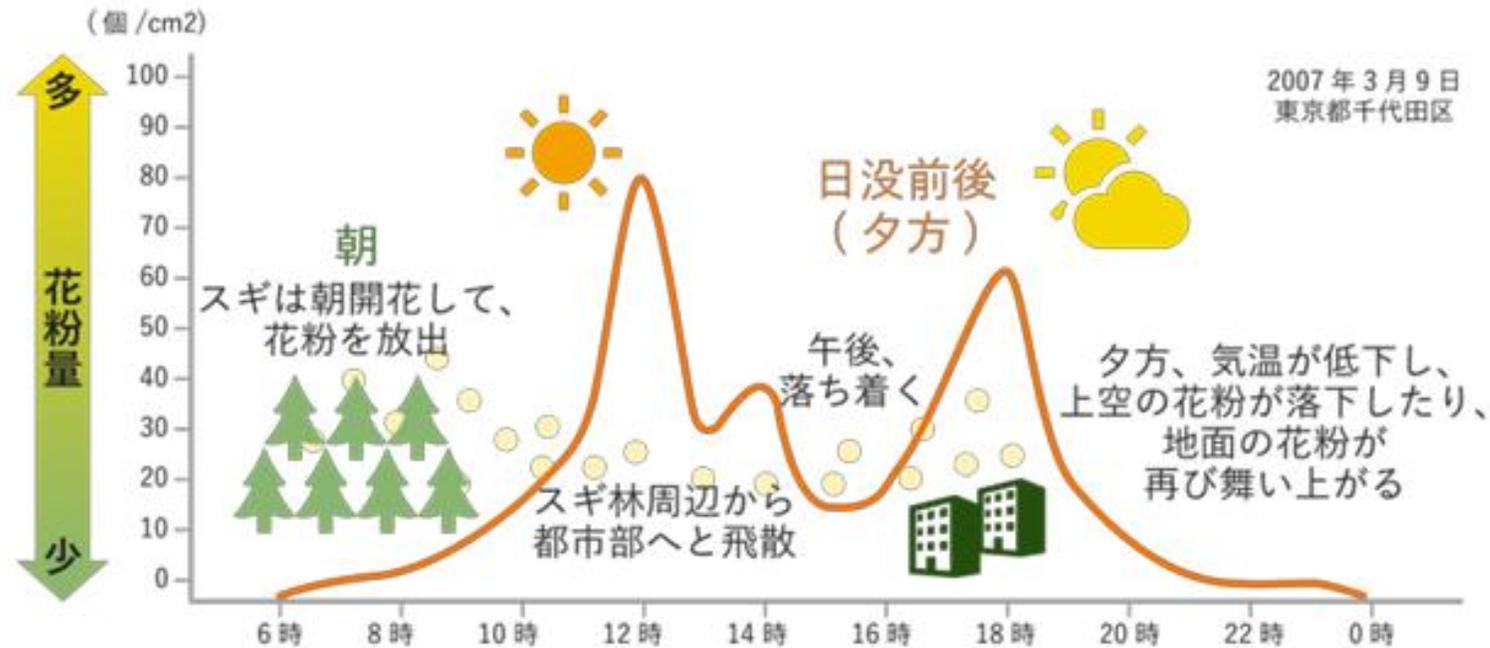
- ✓ よく晴れて気温が高い日
- ✓ 空気が乾燥して風が強い日
- ✓ 雨の日の翌日
- ✓ 曇天の日

など



# 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

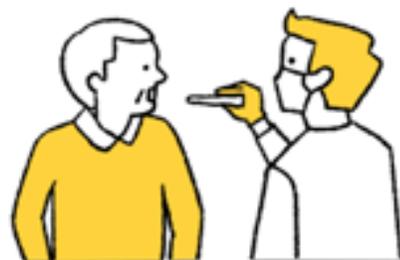
✓ 予防のためにはマスクやメガネなどの防御器具が有効

➔ 花粉症用ではない通常のメガネでも、  
着用していない場合に比べ目に入る花粉量が半分以下になる

➔ コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、  
花粉の季節にはメガネに替えた方がよい

✓ 治療については花粉症の季節前から行うとより効果的

✓ タバコは粘膜を傷つけるので避ける



# 花粉症のセルフケア

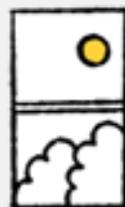
外出時は、メガネや  
マスクを着用する



花粉情報に注意する



窓、戸を閉めておく



掃除を励行する



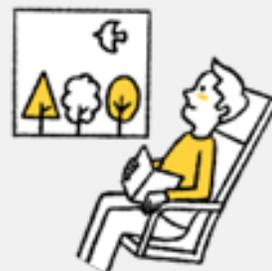
帰宅時は髪や体をよく払い、  
洗顔・うがいを行い、鼻をかむ



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

## 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



花粉症の完治は、難しいかもしれませんが、日々の対策で快適に過ごしましょう



エムシーパートナーズ株式会社  
MC Partners