



花粉症



今や花粉症は、国民の**2人に1人**が悩まされている「**国民病**」と言われています。
症状に悩まされ、仕事のパフォーマンスが落ちると感じている方も多いのではないのでしょうか。

なぜ花粉症になるの？

- ・花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- ・花粉が体内に入ると身体がそれを異物として認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。
- ・数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出現するようになります。
- ・花粉症の有病率は**年々増加**しています。

花粉カレンダー（ピーク）

・春花粉は2～4月頃、秋花粉は9～10月頃に飛散

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

※出典：政府広報オンライン
（花粉症で悩む皆さま！ 早めの治療や予防行動を！ | 政府広報オンライン）

予防策

① 花粉を避ける



- ・マスクや眼鏡を装着する
- ・花粉飛散の多い**昼前後**と**夕方**の外出を避ける
- ・外出を避けるため、**テレワーク**の活用を検討する

② 花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付にくい素材の服を着る
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ・洗濯物の外干しを控える
- ・空気清浄機を使用する

治療方法

①症状を抑える治療（対症療法）

- ・内服薬、点鼻薬、点眼薬：本格的な飛散開始前（1～2週間前）から始めると効果が出やすい。
- ・薬が効かない場合は、抗体注射、鼻腔レーザー治療等の選択肢もある。（医師へ要相談）
※レーザー治療は数年で再発する可能性が高い。

②体質改善（免疫療法） ※花粉が飛んでいない時期に開始する必要があります

花粉の成分を身体に慣れさせて、アレルギー反応が発生しないようにするための治療。（スギのみ）
花粉症を根本的に改善する可能性があり、約8割の方が改善している。

（1）舌下免疫治療法

毎日錠剤を舌の下に入れる治療。3～5年続ける必要あり。

（2）アレルゲン免疫注射

皮下注射。複数回の通院が必要。

運転職の方へ

花粉症の薬は眠くなる成分を含むものもあるので医師へ相談を。



症状があるけれど診断を受けていない方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。
市販薬を使う場合は、薬剤師に相談し症状や生活スタイルに合った薬を使用しましょう。



詳しくはこちら！！
環境省及び厚生労働省
花粉症リーフレット
（クリックでも飛びます→）

