



花粉症は早めの対策を

花粉症の原因となる花粉は、早い地域では2月中旬から飛散し始めます。日本の全国的な調査によると、約4割の人が花粉症にかかっている、という結果になっています。症状をコントロールできるように、早めに対策を開始して備えておきましょう。

■ 花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎や、目のかゆみ、涙が出るなどのアレルギー性結膜炎の症状があります。喘息やアトピーなどの症状が出ることもあります。

■ 花粉の飛散時期

日本では、花粉症の約70%はスギ花粉症と言われています。関西はスギと並んでヒノキ、北海道はシラカンバが多く、地域により特徴があります。

飛散はスギ花粉が最も早く、地域によっては2月中旬から始まります。

※花粉の飛散情報は、毎年1月下旬ごろから天気予報などで提供されます。



花粉の種類	スギ	ヒノキ	シラカンバ
飛散開始時期	2月中旬	3月中旬	4月中旬
飛散量のピーク	3月	4月	5月

☀ 前年の11～12月の気温が低く、1～2月の気温が高いと、花粉の飛散開始が早い

☀ 夏の日照時間が長く、気温が高いと、翌年の花粉量が多い

■ 自分でできる花粉症対策

- ①顔や首元を覆い、表面がスベスベして花粉がつきにくい素材を着用する
- ②帰宅した際は花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払い、すぐに替えて、手や顔などを洗い流す
- ③こまめに室内の清掃をし、換気をする時はレースのカーテンをして花粉の侵入を減らす
- ④花粉が特に多い時は、できるだけ外出を控える

マスク、眼鏡
帽子、ストール



■ 花粉症の治療

花粉症の治療は、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が多く、飲み薬、点鼻薬、点眼薬が処方されます。

花粉飛散予測日の2週間程度前、もしくは、**花粉症の症状が少しでも現れたとき**から薬を使用することで、**花粉の飛散量が多くなった時期に症状をコントロールしやすくなります。**

早めに治療が開始できるように、医療機関の予約・受診も早めにしましょう。
症状が抑えられない場合は、免疫療法や手術をする方法もあります。

【引用・参考】

- 1) 花粉症 環境保健マニュアル2022 花粉情報サイト 環境省
- 2) 花粉症 アレルギーポータル 一般向け情報 リウマチ・アレルギー対策 厚生労働省