



produced by **MEDIPLAT**

2024年3月

衛生講話資料

花粉症対策

個人・職場それぞれでできる対策

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

1. 総論

1. パフォーマンスと仕事の影響

2. 花粉症

1. 花粉症の症状と飛散時期
2. 花粉症が生産性に与える影響
3. 個人ができる対策
4. 職場ができる対策



健康関連の損失(=仕事への影響)の分類

・ プレゼンティーズム

出勤しているが、健康上の問題でパフォーマンスが上がらない

・ アブセンティーズム

心身の不調により遅刻・早退・欠勤・休職すること



健康関連損失のうち…

プレゼンティーズム **78%**

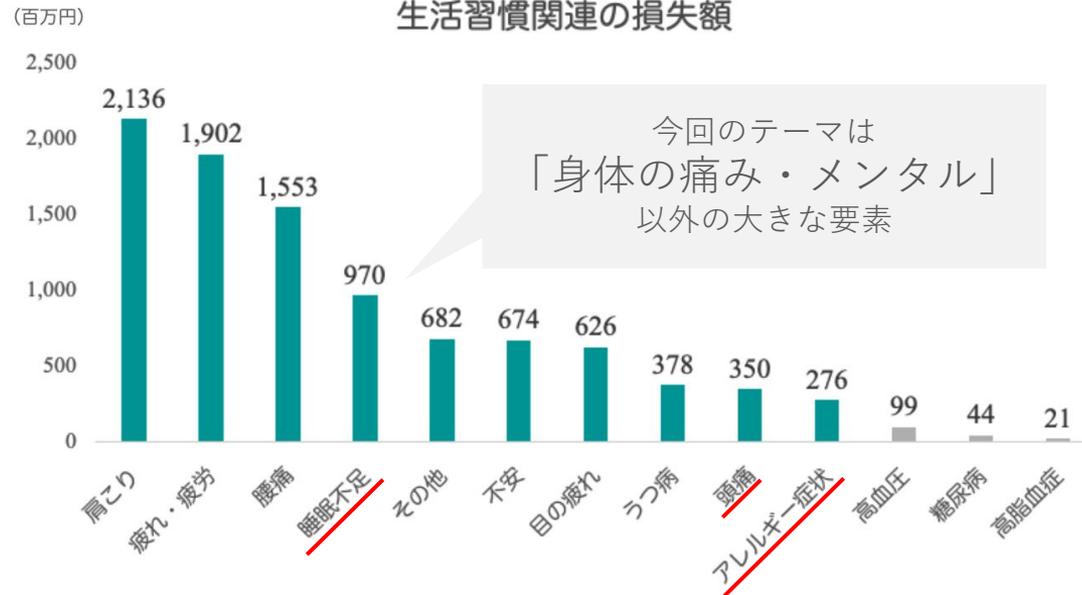
アブセンティーズム **4.4%**

医療費ほか **17.6%**



**パフォーマンス維持
が重要！**

プレゼンティーズムの要因TOP10と
生活習慣関連の損失額



バックテック, 「「プレゼンティーズム」とは? その可視化方法と運用上の留意点」より引用

■ 花粉症の有病率は42.5% (2019年)

10年ごとにほぼ**10%上昇** &
2~3人に1人は花粉症

(※正確なところはわかっていない)

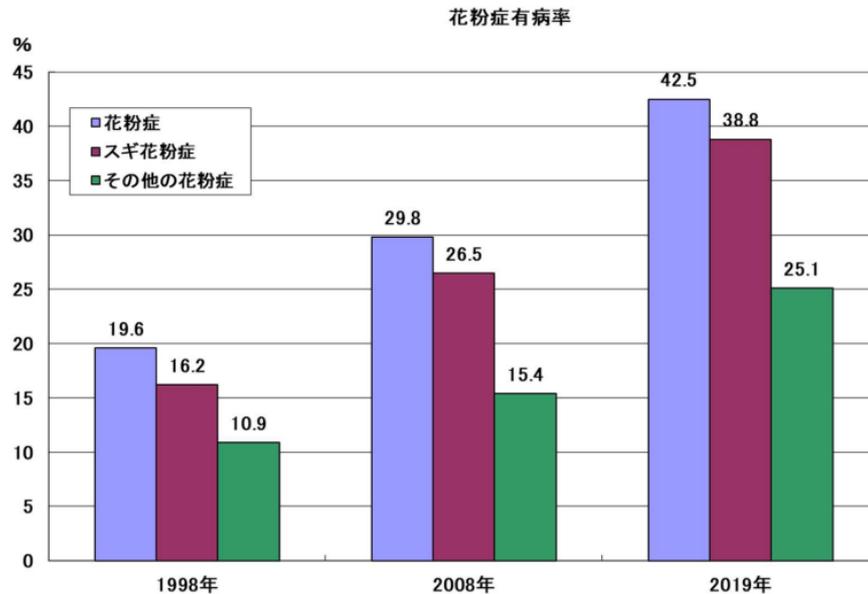


図1-3 花粉症の有病率

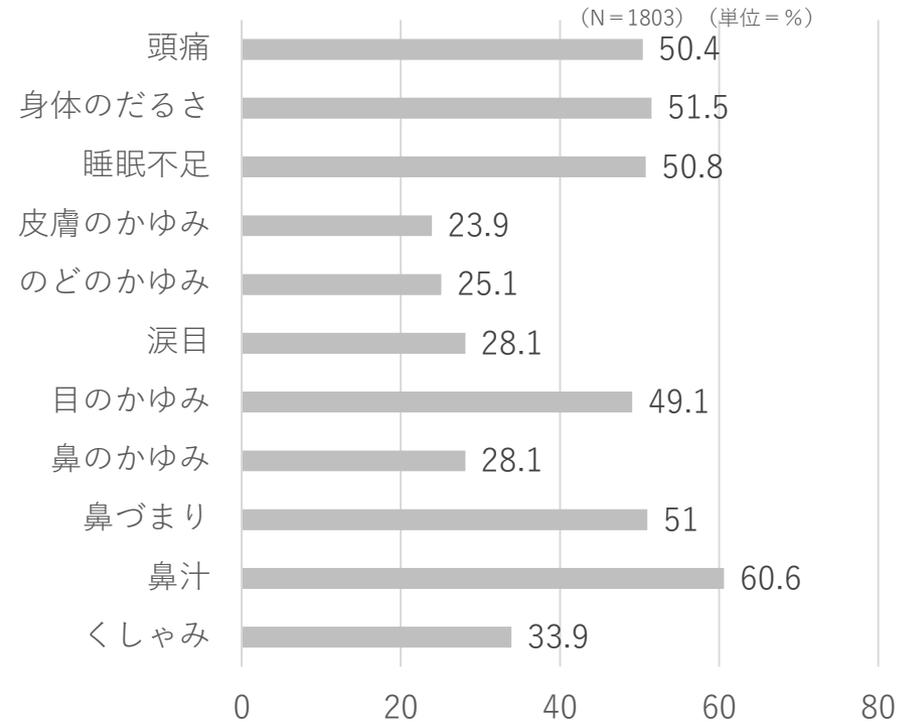
提供：松原篤 他 日本耳鼻咽喉科学会会報123-487図2「許可を得て改変」

環境省, 花粉症環境保護マニュアル2022より引用

■ 仕事に影響を与える症状

「鼻汁」「身体のだるさ」
「睡眠不足」「頭痛」が特に多い

花粉症のどのような症状が仕事効率の低下につながると感じるか



ノバルティスファーマ, 「花粉症が与える業務パフォーマンスへの影響度調査結果集」より作成

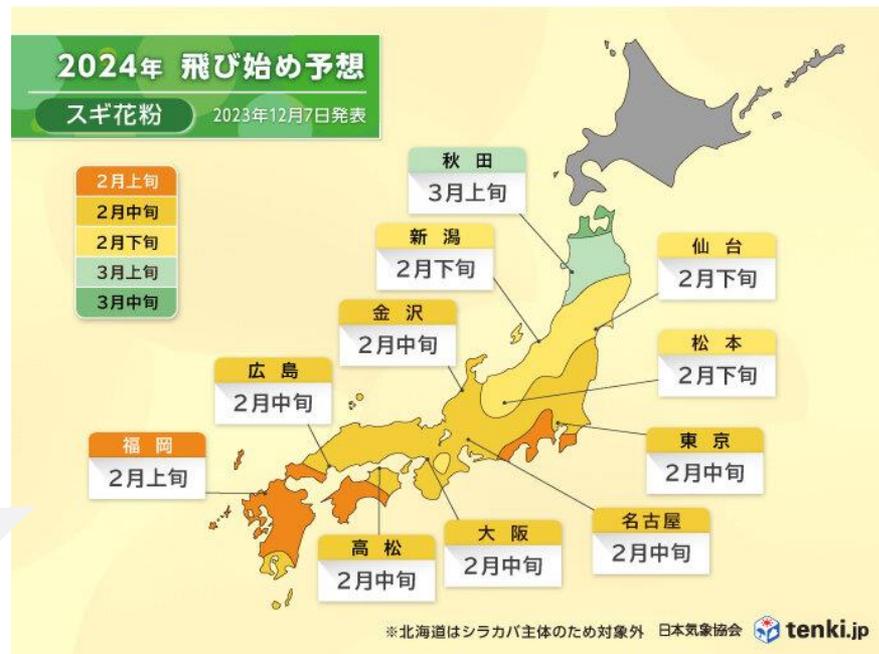
■ いつから飛び始める？

- ・ 2月からがスギ花粉のピーク
- ・ 南が早く、徐々に北上する



<2024年の傾向>

- ・ 例年より飛散がやや多い
- ・ 昨年(2023年)よりは
やや少ない

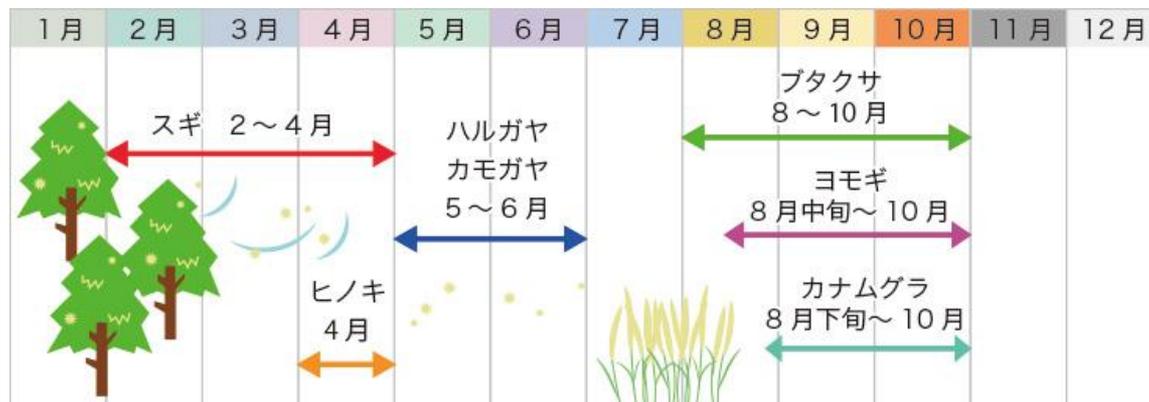


tenki.jp 「2024年 春の花粉飛散予測(第3報)」より引用

■ 他の花粉も注意！

時期・地域で
種類が変わる

➡ 自分の時期を
把握しておく



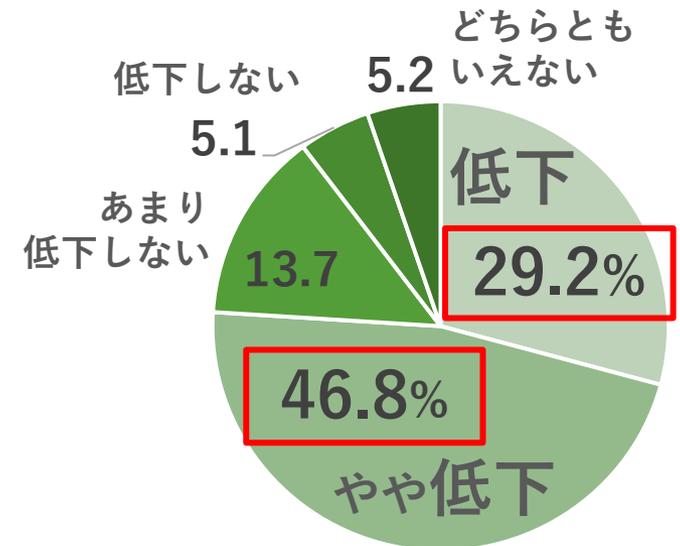
恩賜財団済生会、「秋のアレルギー症状と対策」より引用

■ 花粉症によって業務パフォーマンスが低下するか？ (n=2060) (単位=%)

- ・ 花粉症によって、**約80%が低下**と回答
- ・ アレルギー性鼻炎による**経済的損失**は

日本全体で**年間4兆円超**という試算も！

医薬ジャーナル, 2014-03;50:103-11, より引用



■ しかし対策は・・・？

- ・ 個人としての対策は、**約52%が不十分**と回答
- ・ 職場での対策は、**約68%が望む**と回答
- ・ 健康経営調査票でも「**花粉症に対する具体的な支援**」が項目化

約80%の業務パフォーマンスが低下しているにも関わらず、
個人・職場ともに対策が十分に行われていない！

■ 早めの服薬

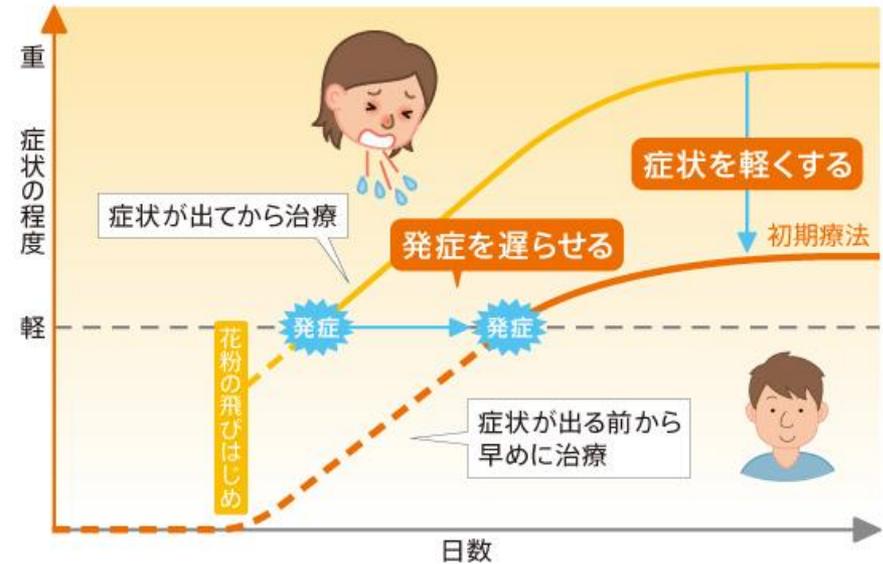
花粉が飛散する1月頃から内服を開始することで、シーズン中の症状を軽減

■ 生活習慣にも注意

飲み過ぎはアレルギー症状を悪化
睡眠不足も症状を悪くしやすい

■ しっかり防護

- ・ **マスク** 吸い込む花粉を 1/3-1/6 に減らせる
- ・ **眼鏡** いつもはコンタクトレンズでも、花粉の時期は眼鏡 に替えたほうが症状が和らぐ
- ・ **衣類** ウールなど花粉がつきやすい素材はNG
ツルツルした素材 がお薦め



花粉症ナビ, 「鼻の治療」より引用



大正製薬, 「花粉症」より引用

個人ができる対策① 対症療法

治療法	メリット	デメリット
内服薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 様々な症状に効く	毎日or1日複数回内服を続ける必要あり 眠気 が出ることがある(運転や危険作業に注意!)
貼付薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>処方箋</u> 必要) 様々な症状に効く	テープかぶれを起こしやすい人は向かない 眠気 が出ることがある
点鼻薬 (ステロイド)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 鼻汁・くしゃみにはよく効く 眠気は出ない	効果発現まで3-5日 、毎日使用必要 目のかゆみなどには効かない 点鼻自体が苦手、鼻詰まりする人は▲
点眼薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 目のかゆみにはよく効く 眠気は出ない	こまめに点眼 (1日3-4回)が必要 鼻の症状には効かない
生物学的注射製剤 (ゾレア)	重症者 の症状を 大幅に軽減 他で効かない患者にも効果	重症者に限り使用可(要件あり) 高額 (3割負担で8,000~70,000円/月)
鼻腔粘膜焼灼術 (レーザー手術)	鼻の症状には高い効果 2~3年 効くこともある 日帰り で手術可能	目の症状には効果がない 毎年 手術が必要な人もいる 花粉症の時期には 手術できない
鼻炎型・鼻腔形態異常の場合の手術	鼻の症状には高い効果 睡眠時無呼吸 なども改善	全身麻酔や入院で行うこともある (※状況により必要な手術・日数は異なる)



■ アレルゲン免疫療法（舌下免疫療法）

メリット

- ・ 根治させれば半永久的に効果があり
- ・ 内服だけで良い
- ・ 他の対症療法薬と併用OK

デメリット

- ・ ダニとスギしか薬がない
- ・ スギ飛散期の1月～5月は治療開始×
- ・ 治療期間が3年以上
- ・ 毎日同じ時間に服用を続ける

比較検討し、
個人にあった治療を！




その後5分間は、うがいや飲食を
しないでください。

鳥居薬品、「シダキュアを服用される患者さんへ」より引用

■ 情報提供

- ・ **飛散前**に治療開始するように周知
- ・ 対策・治療について案内

■ 職場の花粉を減らす（屋内業務の場合）

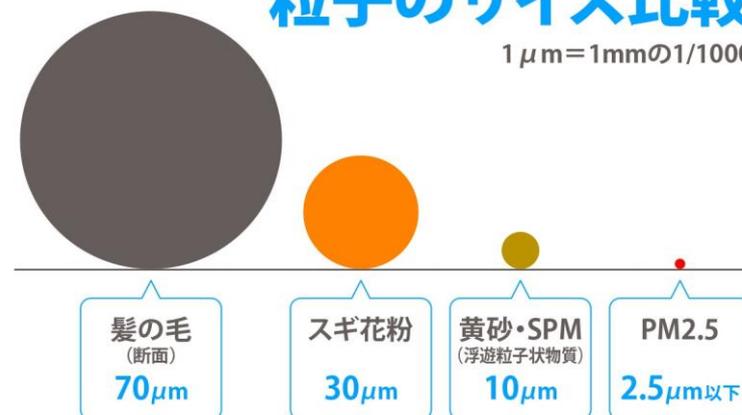
- ・ 上着は業務をする部屋の外で脱ぎ、よく花粉を払って持ち込むようアナウンス
- ・ **加湿**（花粉の浮遊が抑えられ、症状が和らぐ）
- ・ 空気清浄機の使用
（但し、適切なフィルターがついたものを）

■ 労働環境にも注目を

- ・ 長時間勤務を避け社員がしっかり休養・睡眠を取れるよう配慮
- ・ **薬剤費の補助**など治療促進の取り組み
- ・ 通院しやすい勤務体制の整備（花粉症に限らず重要）

粒子のサイズ比較

1 μm = 1mmの1/1000



環境省「環境省「PMの大きさ（人髪や海岸細砂）との比較（概念図）」／出典：米国EPA資料」、
大阪府「微小粒子状物質（PM2.5）に関する情報について」の資料を基に作成

ウェザーニューース

ウェザーニューース, 「黄砂などで「花粉爆発」喘息など重症化も」より引用

