



first call

produced by **MEDIPLAT**

衛生講話資料

花粉症対策

①総論：花粉症・アレルギーとは？

1. 花粉症について

1. 花粉症・アレルギーとは
2. 花粉症の疫学・時期

2. 花粉症の予防

1. 個人でできる予防
2. 職場でできる予防



花粉を原因とするアレルギー症状（主に鼻炎と結膜炎）

季節性
アレルギー

花粉

通年性
アレルギー

ハウスダスト
カビ・ダニ
ペットの毛etc…

アレルギー性鼻炎・結膜炎（鼻・目）

気管支喘息（呼吸器）
アトピー性皮膚炎（皮膚）
急性／慢性じんましん（皮膚）
口腔アレルギー（口）
食物アレルギー（消化管）
アナフィラキシー（全身）

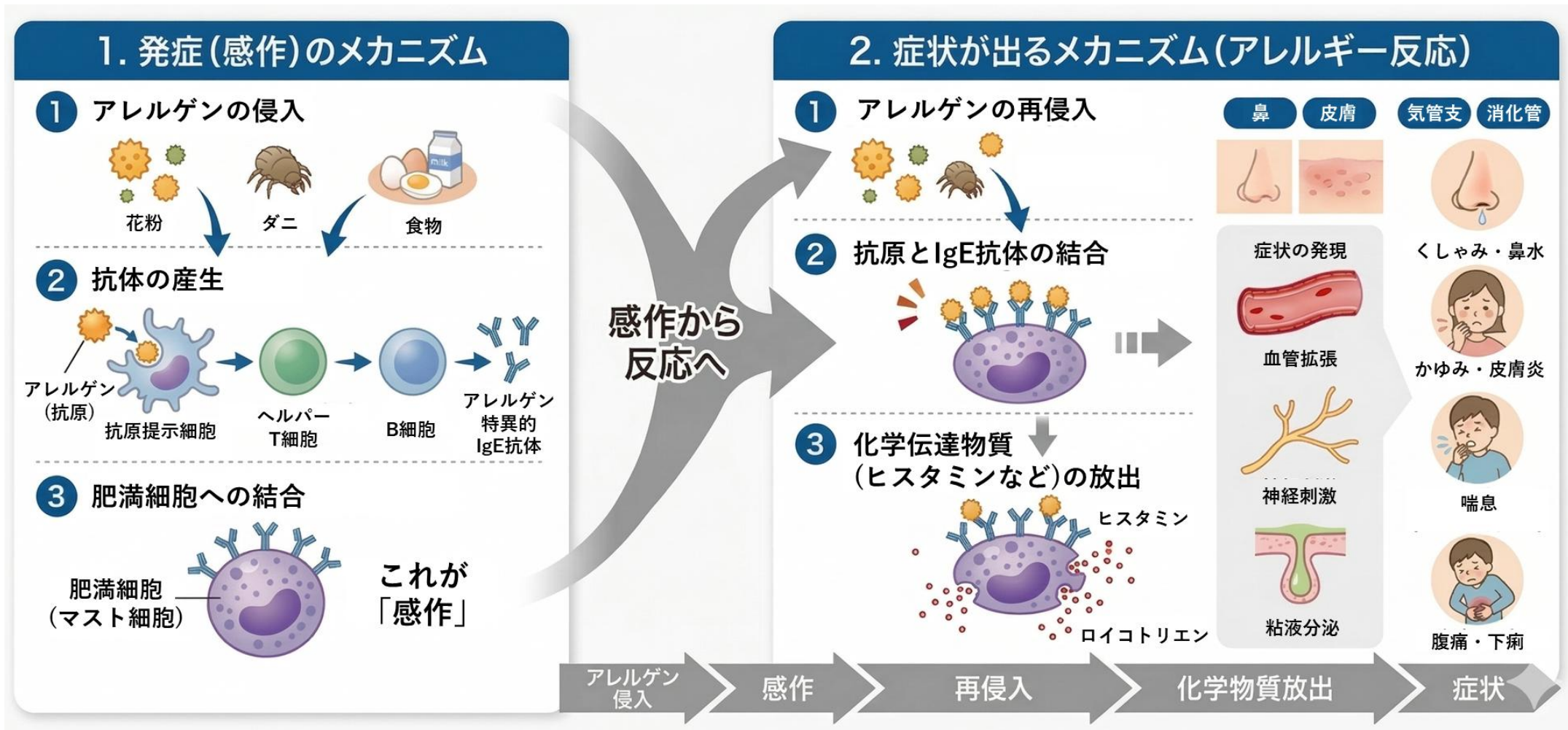
アレルギー疾患

基本的に発症すると自然には治らず、曝露のたびに悪化しやすい

注：枠の大きさは重症度や有病率を意味しない

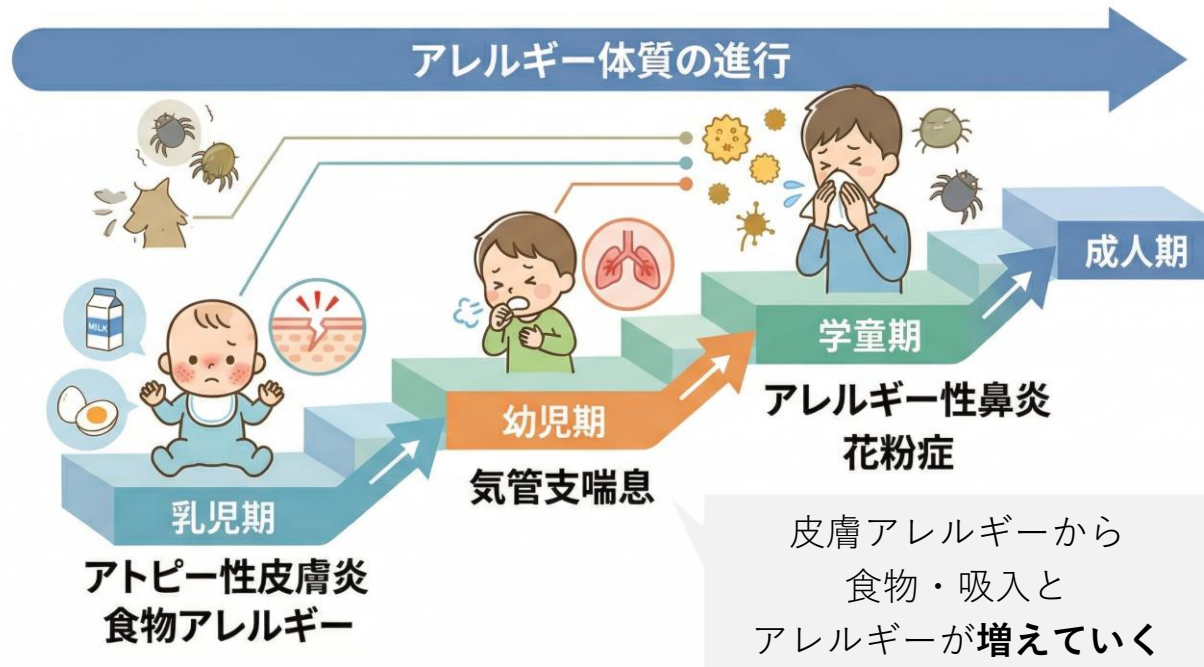
1. 花粉症について

「アレルギー」とは？

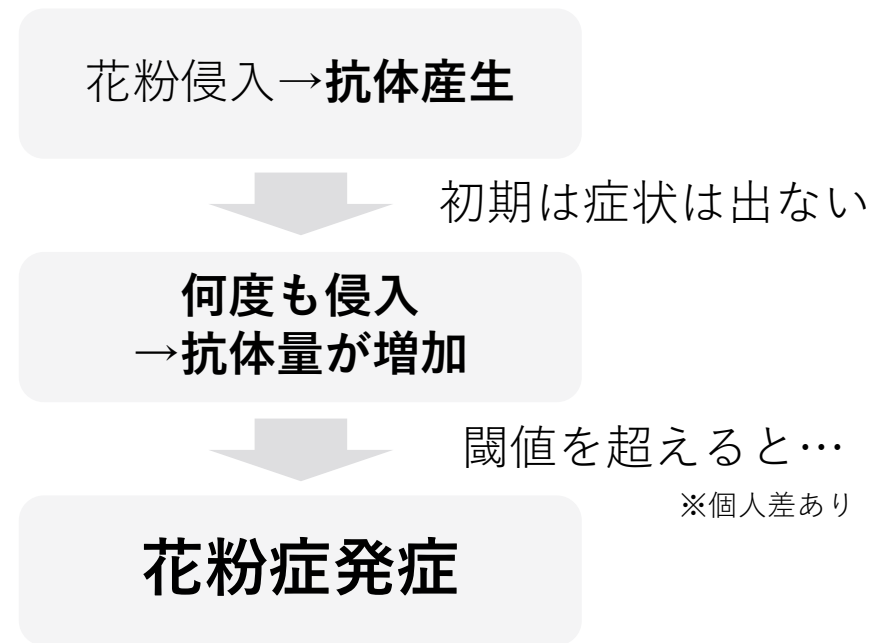


図はGeminiにて作成

■ アレルギーマーチ



■ 花粉症の発症



アレルギー体質の人：花粉症の抑制は他のアレルギーにも重要

非アレルギー体質の人：花粉症の段階で抑え込むのが重要

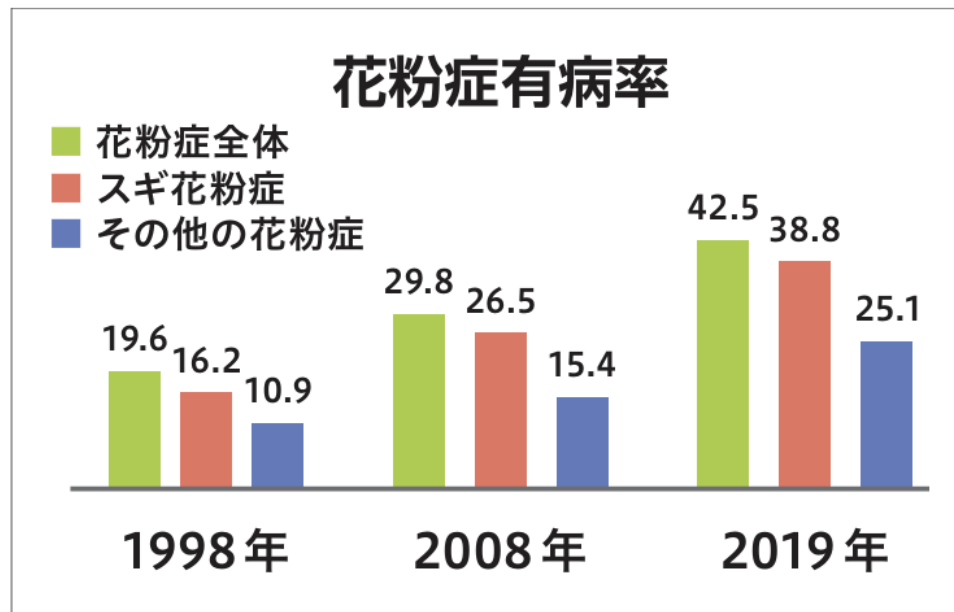
図はGeminiにて作成

1. 花粉症について

花粉症の疫学

■ 花粉症は増えている

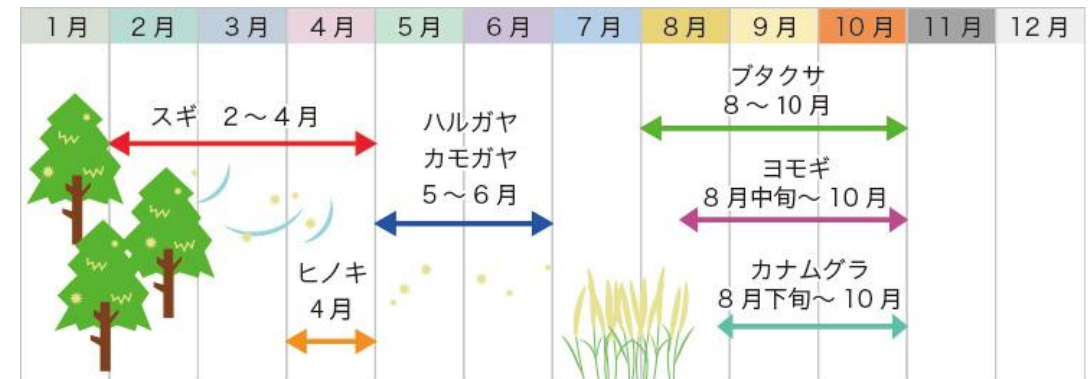
10年ごとにほぼ10%増えている
→既に2~3人に1人が持つ病気に



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)

■ 原因となる花粉

- ・花粉症のほとんどはスギ花粉症
- ・次いでヒノキ・カモガヤ・ブタクサなど



背景に・・・

- ①1960~70年代(戦後復興期)の**大量植林**が成熟
- ②**温暖化**による花粉量増加
- ③衛生環境改善による**過剰反応 (衛生仮説)**

環境省, 厚生労働省. 「花粉症対策」リーフレットより抜粋

恩賜財団済生会, 「秋のアレルギー症状と対策」より抜粋

1. 花粉症について

飛散時期

■ 飛散時期 (※沖縄はスギ自生なし)

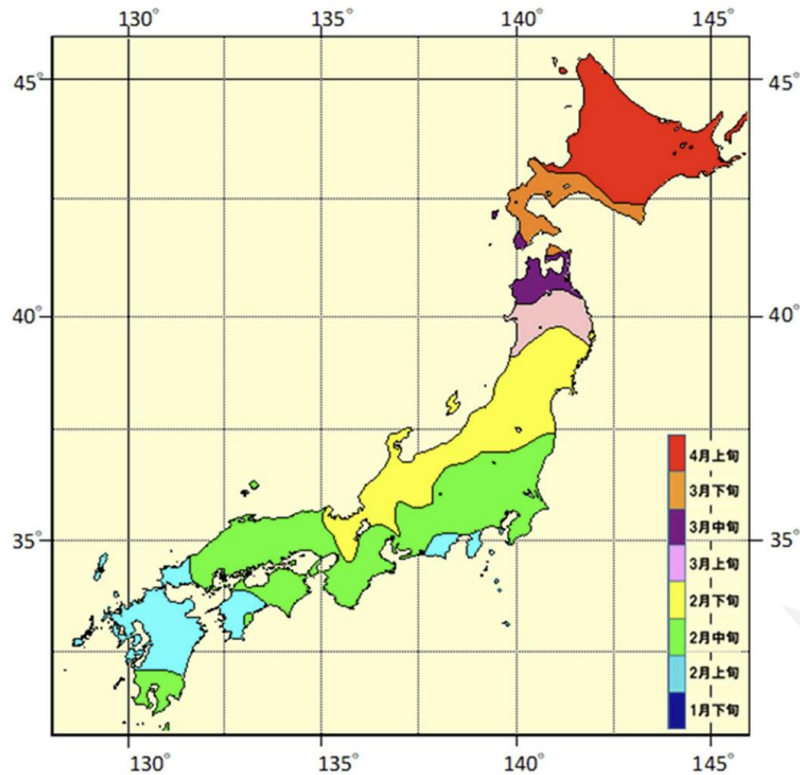
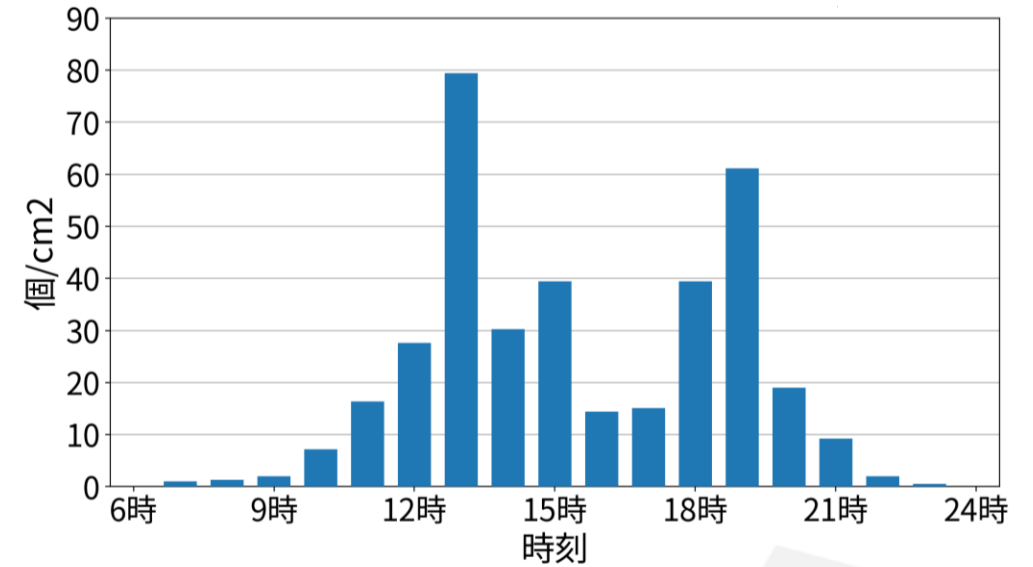


図3-10 (1) スギ花粉前線 (2012年~2021年の平均)
提供: NPO花粉情報協

■ 飛散の時間帯 (都市部・晴天)



南から北に進んでいく
年により2週間程度の
ズレがある点に注意

昼過ぎと夕方に多い
天候によっても
変わるので注意

環境省. [花粉症環境保険マニュアル2022](#)より抜粋

1. 花粉症について

こんなときはより注意を

① 飛散が増える



晴れて
気温が高い



乾燥し
風が強い



雨上がりの
翌日



日本気象協会
花粉飛散情報

飛散情報は
ここでチェック

② 他の刺激要因がある



黄砂など
大気汚染

刺激物質が花粉と
一緒に飛散すると、
炎症が起きやすい
→発症しやすく！

③ 前年の気象条件

- ・ 夏の日が長く、暑い → 量が**増える**
- ・ 初冬の気温が高い → 飛散開始が**遅い**
- ・ 春先の気温が高い → 飛散開始が**早い**

個人でできる予防

① 身体を防護

マスク 吸い込む花粉を1/3～1/6に

メガネ ゴーグル型がより効果高いが
普通のメガネでも効果あり

衣類 ウールなどは花粉がつきやすい
ツルツルした素材が良い



② 家に入れない

① 玄関ブロック

- ・ 玄関前でコートや帽子を脱ぎ、払う
- ・ ひどい人は玄関にコート掛けを

② 花粉除去

- ・ 帰宅後すぐの手洗い・うがい(鼻うがいも)
- ・ ひどい人は髪から落とすシャワーも◎

③ 洗濯は要注意

- ・ 花粉の時期は室内干しや乾燥機を
- ・ 布団を屋外に干すのは要注意

④ 室内環境もキープ

- ・ 湿度は50～60%を目指して
- ・ 定期的に掃除、空気清浄機も活用

個人でできる予防

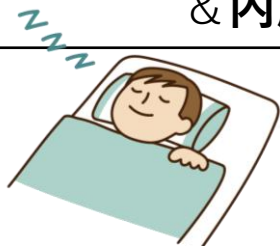
③ 悪化させない生活習慣

喫煙 受動喫煙はアレルギー性鼻炎の原因
タバコの煙は“**刺激物質**”

飲酒 飲酒はアレルギー症状を悪くする
特に**有症状期は控えめ**に

食事 腸内環境は関連する可能性あり
ただ明確なエビデンスは乏しい

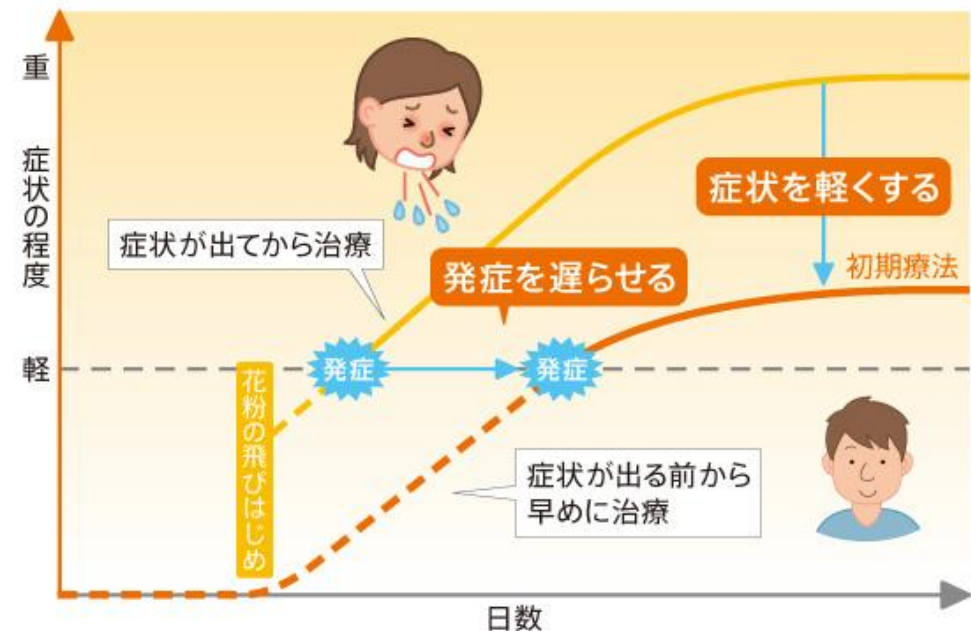
睡眠不足 良質な睡眠は全ての基本
ただ鼻炎で**睡眠の質が悪化しやすい**ので注意
& **内服は眠気を催す**こともある



夜に症状が出やすい人は
より気をつけるとGOOD

④ 早めの内服開始

「**症状が出たら薬**」は遅い！
飛散の10日～2週間前には治療を始めると◎
(早い分にはOK：“2月から”と決めるのも手)



花粉症ナビ、「鼻の治療」より抜粋

■ 情報提供

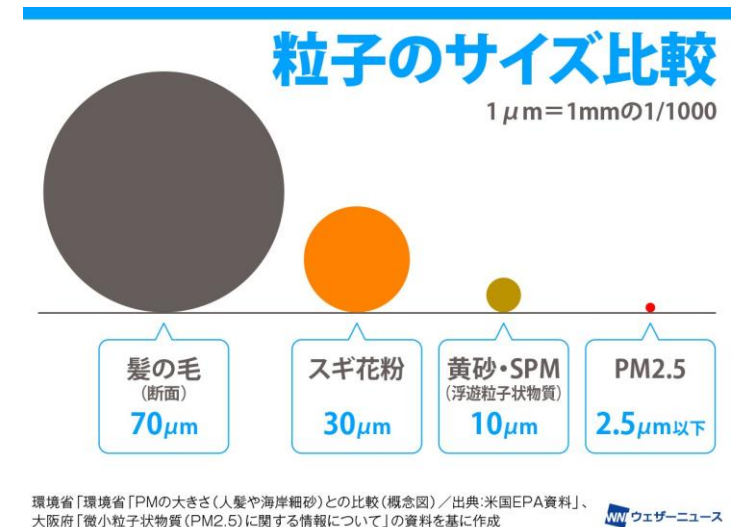
- ・花粉症の情報提供は「春」ではなく「年明け」にすると早い対処ができる
- ・多様な治療法や治療の意義を紹介
- ・健康経営の取り組み項目にも入っているので上手に活用を

■ 労働環境にも注目

- ・「忙しくて通院先延ばし」が思わぬ損失（パフォーマンス低下）につながるかも？
→「通院しやすい勤務体制」を整備
- ・職場でのくしゃみは感染拡大のリスクも
→花粉症でも抑えることの重要性を周知

■ 温度・湿度の管理

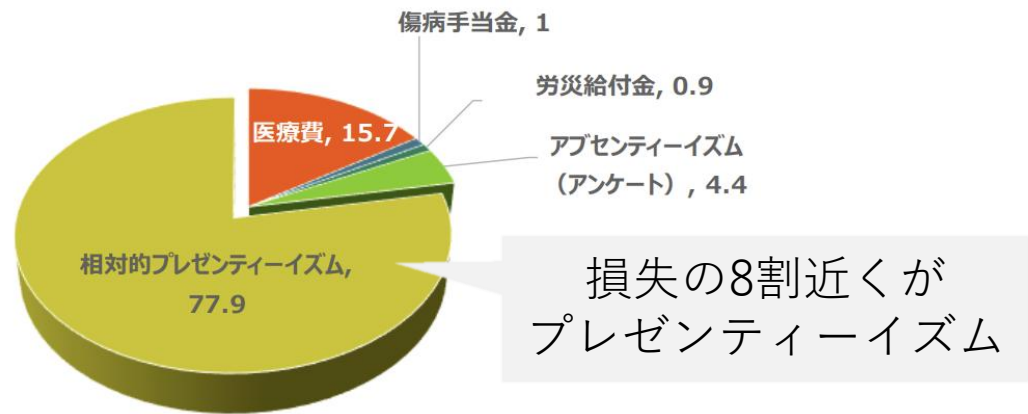
- ・冬場に引き続き、温湿度をキープ（22～25℃／50～60%を目安に）
- ・空気清浄機（注：適切なフィルターを選定）
- ・上着などの管理を周知



ウェザーニュース、「黄砂などで「花粉爆発」喘息など重症化も」より抜粋

■ 健康関連の損失の分類

- ・ **プレゼンティーイズム**
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
- ・ **アブセンティーイズム**
心身の不調により
遅刻・早退・欠勤・休職すること



健康関連総コスト (%)

損失の8割近くが
プレゼンティーイズム

経産省. [健康経営ガイドブック](#)より抜粋

■ 花粉症とプレゼンティーイズム

- ・ 花粉症の目・鼻の症状スコアが高いほどプレゼンティーイズムに影響
→花粉飛散が多い年だと**60%程度**に
- ・ 特に“**鼻水**”“**鼻詰まり**”が影響大
- ・ アブセンティーイズムは1%程度と低い



しかし・・・

抗ヒスタミン薬による労働生産性**改善効果**と
鎮静効果による労働生産性**障害**が
拮抗するという調査もある
→内服だけでない**多様な治療法**が重要

南由優ほか, [スギ花粉症患者の労働生産性と症状・QOLの関連](#), 日鼻誌. 49(4):481-489. 2010.