

## 衛生委員会報告

衛生委員会      ～花粉症～      資料作成 草野

今回は花粉症について簡単にご説明したいと思います。今年もスギ花粉症の方達には辛いシーズンがやってきました。今年の花粉飛来の傾向や予防策などについて簡単にお話しします。

### 『花粉症とは』

- 花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。
- 花粉症といえば、今や国民病と言われていますが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。その理由は次の通りです。
  - ・理由その1：スギ花粉の増加
  - ・理由その2：排気ガス・大気汚染
  - ・理由その3：食環境の変化・不規則な生活リズム
  - ・理由その4：住宅環境の変化
- 日本で花粉症といえばなんといってもスギ花粉症ですが、実は日本にはスギ以外にも多くの樹木の花粉症が知られています。「スギ花粉の時期でもないのに鼻水が止まらない」「スギの木がないのに目がかゆい」・・・そんなときは他の植物の花粉症かもしれません。

### 『花粉症の種類(関東の場合)』

- あなたの住む地域ではどのような木本植物が多くみられますか？  
住んでいる地域の代表的な花粉とその飛散時期の大まかな情報を知っておくと、予防や症状の緩和に役立ちます。
  - ◆スギ：2月～6月半ば      ◆ヒノキ：2月～5月半ば      ◆ハンノキ：3月半ば～4月半ば
  - ◆イネ：4月半ば～10月半ば      ◆フタクサ：8月半ば～10月半ば      ◆コナラ：3月～5月
  - ◆ヨモギ：8月半ば～9月      ◆ナカムグラ：8月半ば～10月      ◆イチョウ：4月～5月
  - ◆ケヤキ：4月～5月      ◆オオバヤシャブシ：3月～4月

### 『口腔アレルギー症候群』

- 花粉症の人が、リンゴ、モモ、さくらんぼ、カキ、キウイ、スイカ、メロン、オレンジなどの果物やトマト、セロリなどの野菜を食べたときに、口の中がかゆくなったり腫れたり、といったアレルギー症状が起こることがあります。その原因は、果物のタンパク質と、花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人はこれらの果物にも反応してしまうことがあるからです。生で食べたときだけ症状が起こり、ジュースや調理した果物では起こりにくいと言われていますが、個人差があるので油断は禁物です。

### 『自分で出来る花粉症対策』

➤ 花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が身体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

➤ 外出時の花粉症対策

◆花粉情報をチェック

- ・テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。
- ・花粉情報の要注意日      1：天気が晴れまたは曇り      2：最高気温が高い  
3：湿度が低い      4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき      5：前日が雨

◆外出を控えめに

・花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）の外出もなるべく控えましょう。

◆外出時は完全防備

- ・帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

➤ 帰宅時は玄関でシャットアウト

◆衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウトしましょう。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

➤ 帰宅後は洗顔やうがいを

- ◆身体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。それを、毎日の習慣として心がけましょう。

➤ 家の中での花粉症対策

◆ドア・窓を閉める

- ・花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

◆掃除はこまめに

・防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。

➤ 就寝時の花粉症対策

◆布団を外に干さない

・外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

◆枕元の花粉を拭き取る

・床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1mぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

◆お風呂・シャワーで花粉を流す

・お風呂やシャワーは朝に入るという人もいますが、花粉の時期は寝る前に花粉をしっかりと洗い流してから布団に入るようにしましょう。

◆空気清浄機を活用

- ・空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイントです。

★最後に

➤ 花粉症の症状は集中力を低下させるなど、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。しっかり症状を抑えて、日常生活の支障が軽くなるようにしましょう。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。