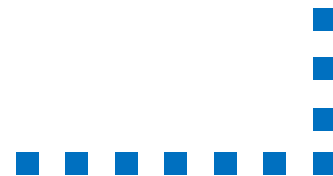
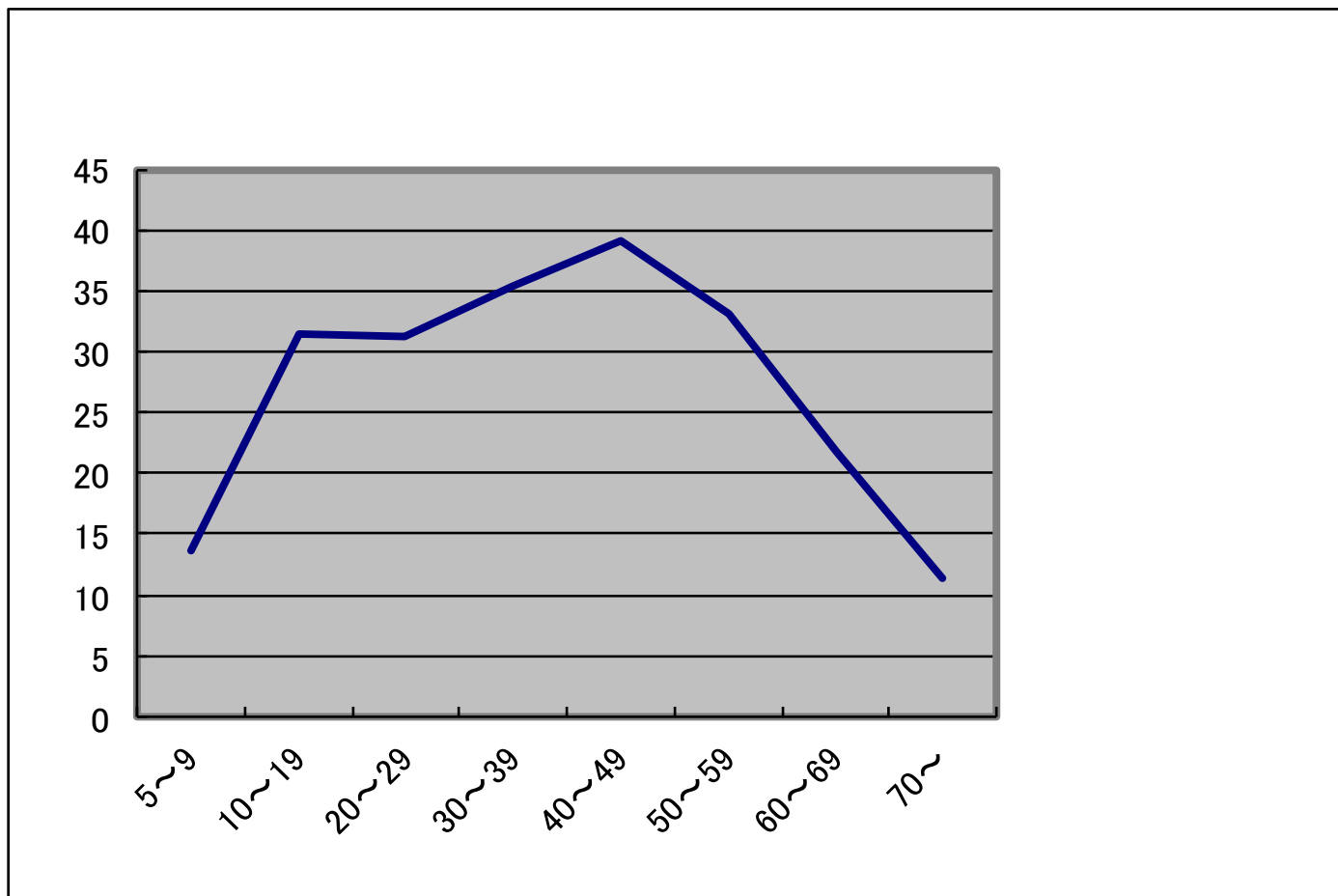


花粉症の対策



花粉症患者・年齢別割合



参考：鼻アレルギー診療ガイドライン2013

花粉症とは？

アレルギー性鼻炎の一種；季節性と通年性

■ 原因：

スギが最多（他にヒノキ、ブタクサなど）

■ 症状：

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙

■ 花粉症の原因は、約70%がスギ

■ 全国の森林の18%、国土の12%をスギが占めている

■ 地域差（九州、東北、四国）

スギ花粉について

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



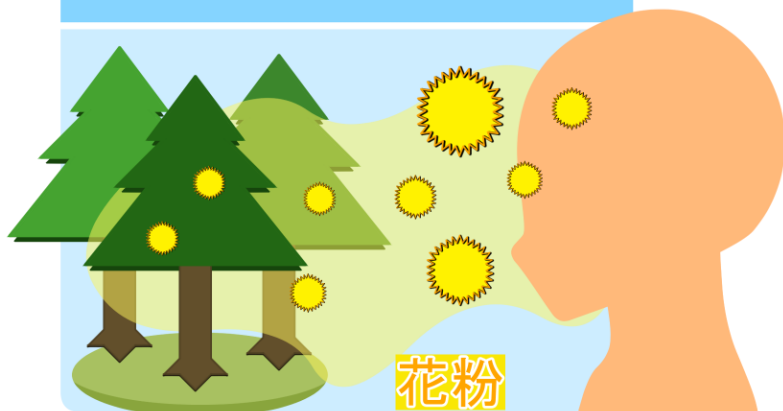
ヒノキ



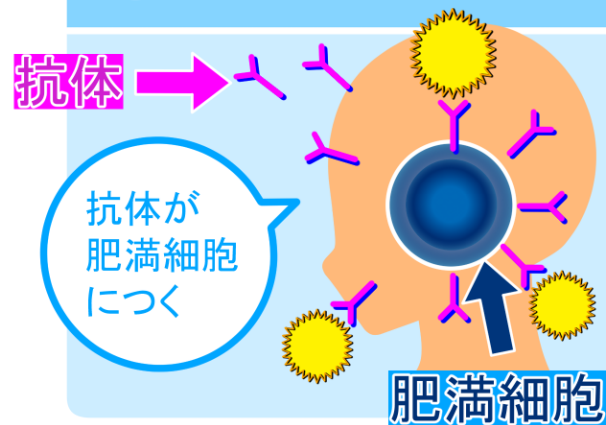
ブタクサ

花粉症の仕組み

①花粉が体内に侵入



②抗体が作られる



③再び花粉が侵入



④アレルギー反応



花粉症の広がり

現在、花粉症は5～6人に1人が罹患するといわれており、
今後とも増加すると考えられている

- 花粉飛散数の増加
- さまざまな環境の変化 など
- 症状には個人差あり
- 症状の種類、症状の程度
- 原因植物もさまざま

花粉情報に注意しておく

花粉の多い日

- よく晴れて気温が高い日
 - 空気が乾燥して風が強い日
 - 雨の日の翌日
- など



花粉症対策

- できるだけ花粉と接触しない（めがね、マスク）
- 外出時、花粉が付きやすい毛織物などの衣服は避ける
- 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。うがいをし、鼻をかむ
- 掃除を励行する

花粉症と間違えやすい病気

■ 風邪

急性鼻炎 → くしゃみ・鼻水

■ 通年性アレルギー性鼻炎

ハウスダスト、カビなど

■ 慢性副鼻腔炎（蓄膿症）

鼻水、鼻づまり、頭痛など

など

医療機関の対応

診断：症状と花粉に対する抗体の存在で診断

早めに治療することが大事！

耳鼻咽喉科、眼科、内科、
小児科、アレルギー科

医療機関の対応

■ 抗アレルギー剤

飲み薬、点鼻薬、点眼薬

■ ステロイド剤

症状の強い方に

■ アレルギー免疫療法

専門医による治療法

■ その他：手術など

まとめ

- 花粉症は春以外、スギ以外でも起こるアレルギーの病気です
- 症状には個人差があります
- 症状の似ている他の病気があります
- もっとも有効な対策は、花粉に接触しないようにすることです
- 症状に悩まされている方は、一度専門家に相談を