

保健だより

令和7年1月23日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

今年はや早い時期から花粉が飛ぶ予想 もうすぐ花粉症シーズン 今から準備しよう

今年も花粉症シーズンがやってきました。もうすでにスギ花粉が飛び始めているという情報もあります。花粉にアレルギーがある人もない人も、今から花粉対策をしっかりとしておきましょう。

2025年 花粉飛散情報



花粉の量と飛ぶ時期

春先に飛散するスギ、ヒノキの花粉飛散数は、雄花を作り始める前年の6月から7月の日照時間が多いと花芽がよく成長して翌年の飛散数が多くなります。2024年の夏は暖かい空気に覆われる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年を大きく上回り、雄花の生長に適した天候となりました。

このため、2025年の関東地方では例年より飛散開始が早くなり、2月上旬に本格的に花粉が飛び始め、予想される飛散量は非常に多く、西日本では、平年の約2倍以上、過去10年間で最も多くなる見込みです。

花粉症は花粉によるアレルギーの疾患



◇免疫機能が体に良くない反応をしたのがアレルギー

アレルギーは、花粉やホコリ、ダニなど本来無害な物質に対して体の免疫反応が過剰に反応する現象です。これにより、かゆみや鼻水などの症状が引き起こされます。アレルギーには、花粉症のような季節性アレルギーと、ダニによる通年性アレルギーがあります。大量のアレルゲンを吸い込むことで、今後アレルギーを発症する可能性もあります。

◇アレルギー性鼻炎（鼻アレルギー）

アレルギー性鼻炎は、スギ、ブタクサの花粉、室内のホコリ・ダニなどのアレルギー原因物質によって鼻腔の鼻粘膜に起こり、くしゃみ、さらさらした水のような鼻水、鼻づまりが主な症状です。鼻アレルギーは鼻腔だけでなく副鼻腔のアレルギーを含み、アレルギー性鼻炎より広い意味をもちます。



◇アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎は目の結膜に起こるアレルギーで、目のかゆみやゴロゴロする感じ(異物感)、目やにが主な症状です。アレルギー性結膜炎はスギ、カモガヤ、ヨモビ、ブタクサ、ヒノキなどの花粉が原因で起こるもので花粉症とよばれるものが大半で、鼻炎と合併するもの他70%みられます。その他アレルギー性結膜炎と言われるものには、アトピー性角結膜炎、春季カタル、巨大乳頭性結膜炎があります。

目は非常にアレルギーの症状を起こしやすいです。目の結膜は直接外界と接していてアレルギーの抗原が入りやすく、アレルギーを起こす原因のたんぱく質が目を覆っている涙で溶かされやすく、さらに、アレルギーを起こす免疫細胞や血管もたくさんあるためです。

アレルギー性鼻炎、結膜炎の治療



アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を放置すると、好酸球性の副鼻腔炎になったり、眼をこすることによって結膜の炎症も起こりやすくなります。何より、かゆみやくしゃみ鼻水などの症状による学習やスポーツ活動など生活の質が低下します。早めに医療機関に受診し、薬で症状を予防的に抑えるようにしましょう。

1. 原因となるものを見つける検査を行います

まず、アレルギー性かどうかの検査をし、アレルギー性と判断されれば原因が何かを特定する検査をします。問診、血液検査、皮膚テストなどを行います。



2. 原因となるアレルゲンの除去、回避をする

- ・花粉を体の中に入れないようにします。マスクの正しく着用することで、ウイルスだけでなく、花粉が鼻や喉に侵入してくることをほぼ100%近い確率で防ぐことができます。その他にも、ゴーグル、帽子着用も効果的です。
- ・コンタクトレンズを付けている人は、悪化の原因になりますので花粉が飛散する時期は眼鏡にしましょう。眼鏡着用も花粉が目に入るのを50%削減してくれます。
- ・感染対策として教室や家庭では換気が重要ですが、窓を全開にすると多量の花粉が室内に侵入しますが、レースのカーテンをつけるとその数が約4割減少し、窓を全開ではなく10cm位にするとさらに花粉の侵入を防ぐことができます。帰宅時に髪の毛を払う、玄関でコートを脱ぐという方法で、なるべく室内に花粉を入れない工夫が大事です。



3. 飛び始める前から薬の服用しましょう

抗アレルギー薬といわれる薬物を点鼻・点眼あるいは内服することで、アレルギー反応のかゆみ、くしゃみなどを引き起こす指令を伝える物質が細胞から血液に出てこないように抑えます。また、症状が強い場合には副腎皮質ホルモン剤（ステロイド剤と呼ばれるもの）を用いることもあります。これらの治療法は症状を鎮めるための「対症療法」とよばれるもので、アレルギーをなくすものではありません。



4. アレルギーをなくす治療が減感作療法です

アレルギー治療には、低濃度から高濃度までの抗原を時間をかけて注射し、体が抗原に反応しないようにする方法があります。この治療は長期的に効果が期待されますが、最低半年間、毎週通院が必要です。スギ花粉に対しては舌下免疫療法があり、12歳以上の方が保険で治療を受けられます。治療の適否については専門医に相談することが推奨されます。

*減感作療法はアレルギー専門医に受診・相談することをお勧めします。

