

# 花粉症の セルフケアと 治療法

監修 鳥取大学医学部客員教授 榎本雅夫



医療機関名

沢井製薬株式会社

花粉から  
身を守るには

1. 花粉撃退法—室外編
2. 花粉撃退法—室内編
3. 「花粉」について  
知っておこう

花粉症を  
やわらげるには

1. あなたの症状と治療法は？
2. 治療効果を上げるポイント
3. 日常生活でのポイント

花粉症  
Q&A

# 花粉

から身を守るには

## 1. 花粉撃退法 一室外編

### 外出時のポイント

花粉をなるべく浴びないようにすることが大切です。  
次のことに気をつけるだけで、ずいぶんと花粉を防ぐことができます。

point 1

#### 花粉情報をチェック

事前にテレビや新聞、インターネットで花粉情報をチェックしましょう。  
下記ホームページにて検索できます。

- ・NPO花粉情報協会
- ・はなこさん(環境省花粉観測システム)
- ・一般財団法人日本気象協会

point 2

#### 外出を控える

こんな日は、花粉の飛散が増加します。  
できるだけ外出を控えましょう。

- \* 天気のよい日
- \* 乾燥して風の強い日
- \* 雨が降った翌日、天気のよい日

point 3

#### 花粉症対策の服装



メガネ

つばの広い帽子

長い髪は束ねて

花粉症マスク

毛織物などは花粉が付着しやすいので避けましょう。

### 帰宅時のポイント

point 4

#### 玄関の外で花粉を落とす

衣服や髪についた花粉を振り落としてから家に入りましょう。

point 5

#### 手洗い、うがい、洗顔

皮膚についた花粉は水で洗い流しましょう。入浴して全身を洗い流すことも効果的です。

point 6

#### 日頃の健康管理も大切

アレルギー性の病気は、体調が崩れたときに症状が悪化します。  
下記のような日頃の健康管理も、花粉症の症状を軽くする対策の1つです。

- 十分な睡眠とバランスのよい食事で、健康を維持しましょう。
- 喫煙をやめ、アルコールも控えめにしましょう。
- 適度な運動はストレスを解消し、血行をよくして、アレルギー体質の改善にもつながります。



# 2. 花粉撃退法 一室内編

point 1

### 花粉の飛散が多いときは、窓を閉める

花粉の飛散量は、テレビや新聞、インターネットなどを使って事前にチェックしましょう。(2頁の「point 1」参照)



point 2

### ふとんは干さずに、乾燥機を使って

ふとんを外に干すと、花粉がふとんにつきます。さらにふとんを叩くと花粉が中に入ってしまう恐れがあります。花粉の飛散量が多いときは、外に干すのではなく、乾燥機を使うようにしましょう。どうしても外に干す場合は、最後に掃除機でふとんの花粉を吸い取りましょう。



point 3

### 洗濯物は乾燥機か室内干しで

同様に洗濯物も外に干すと、花粉が洗濯物につくため、乾燥機もしくは室内干しにしましょう。外に干したときは、取り込む際に洗濯物表面の花粉を払いましょう。

point 4

### こまめに掃除を行う

室内塵(室内のホコリやチリ)には花粉が多く含まれているので、こまめに掃除し、花粉を除去しましょう。

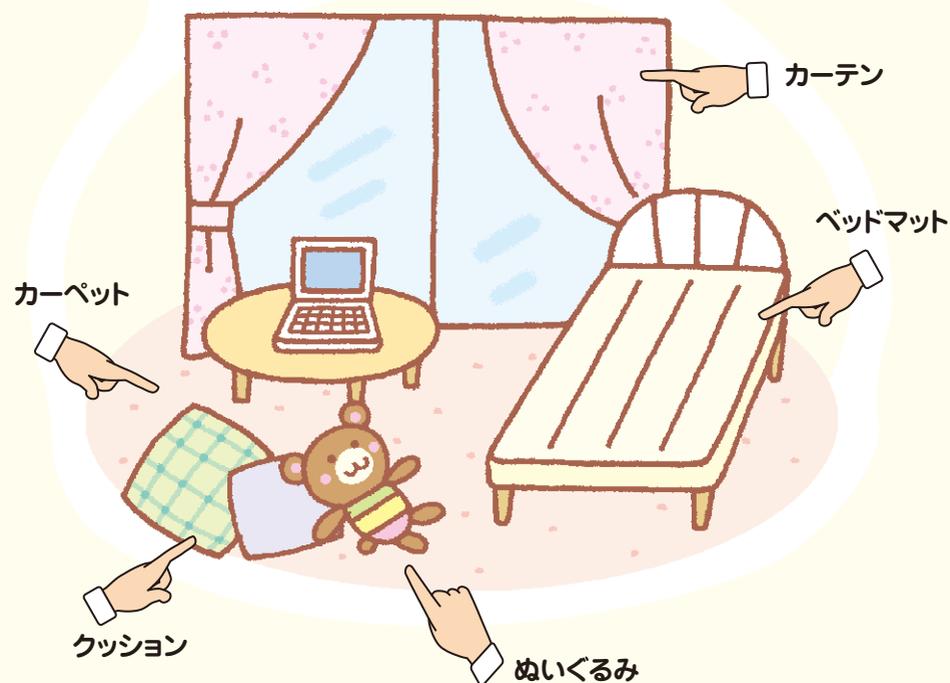
#### ●掃除機の排気風に注意!

排気風で室内の花粉が舞う恐れがあるので十分に注意しましょう。

#### ●ぬれ雑巾で花粉を拭きとる

“はたきがけ”は、花粉を舞い上がらせるので厳禁。ぬれ雑巾などで拭き掃除するようにしましょう。

花粉がつきやすいところはココ!!



# 3. 「花粉」について知っておこう

point 1

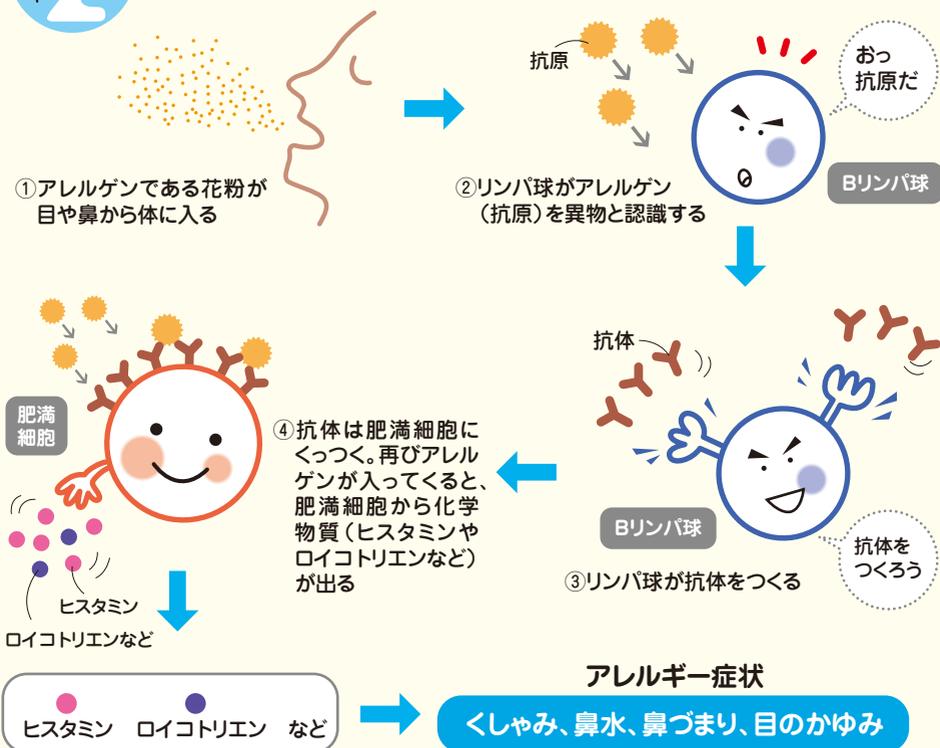
## 原因の代表は「スギ花粉」

花粉症は、その名のとおり、花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。日本では、「スギ花粉」が代表的です。

◎原因となる花粉はほかにもある！  
ヒノキ科、カバノキ科(シラカンバほか)、イネ科(カモガヤほか)、キク科(ヨモギ、ブタクサほか)など

point 2

## アレルギー症状のメカニズム



# 1. あなたの症状と治療法は？

花粉症の代表的な症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ」です。

## ●くしゃみ、鼻水タイプ

ヒスタミンが、鼻の粘膜にある知覚神経を刺激するため、くしゃみや鼻水が起こります。目のかゆみも、ヒスタミンによるものです。

治療薬：抗ヒスタミン薬、ケミカルメディエーター遊離抑制薬、鼻噴霧用ステロイド薬など



◎ケミカルメディエーター遊離抑制薬とは？  
肥満細胞から、ヒスタミンやロイコトリエンといった化学物質が出るのを抑える薬。効果はマイルドで、副作用もほとんどありません。抗ヒスタミン薬にも遊離抑制作用を持つものがあります。

## ●鼻づまりタイプ

ロイコトリエンが、血管を拡張させるために、鼻の粘膜が腫れて、鼻づまりとなります。

治療薬：抗ロイコトリエン薬、鼻噴霧用ステロイド薬など



## ●目のかゆみ

目のかゆみ、涙目や充血がみられる場合は、抗ヒスタミン薬などの目薬を使用します。

# 花粉症をやわらげるには

## 2. 治療効果を上げるポイント

**point 1 早めの治療で対策を!**  
 症状が出たらすぐに、出ていなくても飛散開始より前に受診しましょう。早めに治療を開始することで、本格的シーズンも比較的症状が軽くすみます。

**point 2 花粉の飛散時期をキャッチしよう**  
 飛散時期は、花粉の種類によって異なります。また、地域や気象によって時期がずれるので、注意しましょう。



図 主な花粉症原因植物の開花期

花粉名	地域	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	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
ヒノキ科	九州												
	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
イネ科	関西												
	九州												
	北海道												
	東北												
	関東												
ブタクサ属 (キク科)	東海												
	関西												
	九州												
	北海道												
	東北												

※図中の帯の高さは花粉量を表します。  
 <「鼻アレルギー診療ガイドライン-通年性鼻炎と花粉症-2016年版(改訂第8版)」より転載(抜粋)>

**point 3 医師に、症状や日常生活を詳しく伝えることが、自分にあった治療の近道**

- 次の内容を、医師に詳しく伝えましょう。
- ・症状とその程度
  - ・生活スタイル(仕事の内容も含めて)
  - ・家族歴
  - ・その他のアレルギー

**point 4 勝手に薬をやめないで!! 不安なときは、まず医師・薬剤師に相談を**

薬によっては、ただちに効果が現れるものと、数週間たたなければ現れないものがあります。自己判断で勝手に薬を中止せず、まず医師・薬剤師に相談しましょう。



**point 5 妊婦さん・授乳婦さんが安心して治療を受けられるために**

妊娠中の人は、花粉症の症状が悪化することがあります。花粉を浴びないのが基本ですが、治療が必要なときは慎重に行うことが大切ですので、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

**point 6 点眼薬を効果的に使うには**  
 抗ヒスタミン薬などの点眼薬は即効性がありますが、使いすぎは結膜充血などの副作用を引き起こしかねません。1回の滴数や1日の点眼回数を必ず守りましょう。



## 3. 日常生活でのポイント

point

### 鼻づまりで苦しいときは、鼻を温める

鼻づまりで息苦しいときは、蒸しタオルで鼻を温めるといいでしょう。室内に加湿器を置くのも効果的です。



point

### 鼻を強くかみすぎない

鼻水・鼻づまりで鼻をかむとき、一気に強くかみすぎると、中耳炎などを引き起こす恐れがあります。ゆっくり少しずつ、片方ずつかむようにしましょう。



point

### 目がかゆいときは、冷たいタオルをあてる

手で目を擦ったり強く押えつげると、目の角膜が炎症を起こしたり、結膜浮腫になったりすることがあります。かゆいときは、冷たいタオルを当てると症状がやわらぎます。



## 花粉症 Q&A

Q1

### 花粉症と風邪の症状の違いは何ですか？

A 「目のかゆみや涙目」などの目の症状は、花粉症特有のもので、風邪にはみられません。また、鼻水が水っぽいものからねばつくものになってしまう場合は、風邪の疑いがあります。花粉症の鼻水は水のようにサラサラとしています。どちらかわからない場合は、自己判断せずに受診しましょう。

Q2

### 花粉症になりやすい人はいますか？

A もともとアレルギー疾患をもっている人は、もっていない人に比べて花粉症になりやすいといえます。しかし、アレルギー体質の人が、必ず花粉症になるというものでもありません。

Q3

### 薬が効かない場合もありますか？

A 同じ花粉症でも、ある人に効く薬が、別の人に効かない場合もあります。処方された薬が思ったように効かない場合は、遠慮せずに医師へ相談してみましょう。

Q4

### 日中、眠くならない薬はありますか？

A 薬には、眠くなりにくいタイプの内服薬や、点鼻薬などがあります。医師に、職業やライフスタイルをよく説明して、日常生活に支障のない治療法を選びましょう。

Q5

### アレルギー免疫療法とは、どんな治療法ですか？

A 原因となっているアレルギーを少しずつ量を増やしながら投与して、アレルギーが起きないように体を慣らしていく治療法です。唯一の根本的な治療法ですが、数年治療を続ける必要があります。