

2025年2月度 安全衛生委員会 衛生講話

花粉症対策  
2025年度版  
～早めの対策がカギ～

産業医 西川菜摘

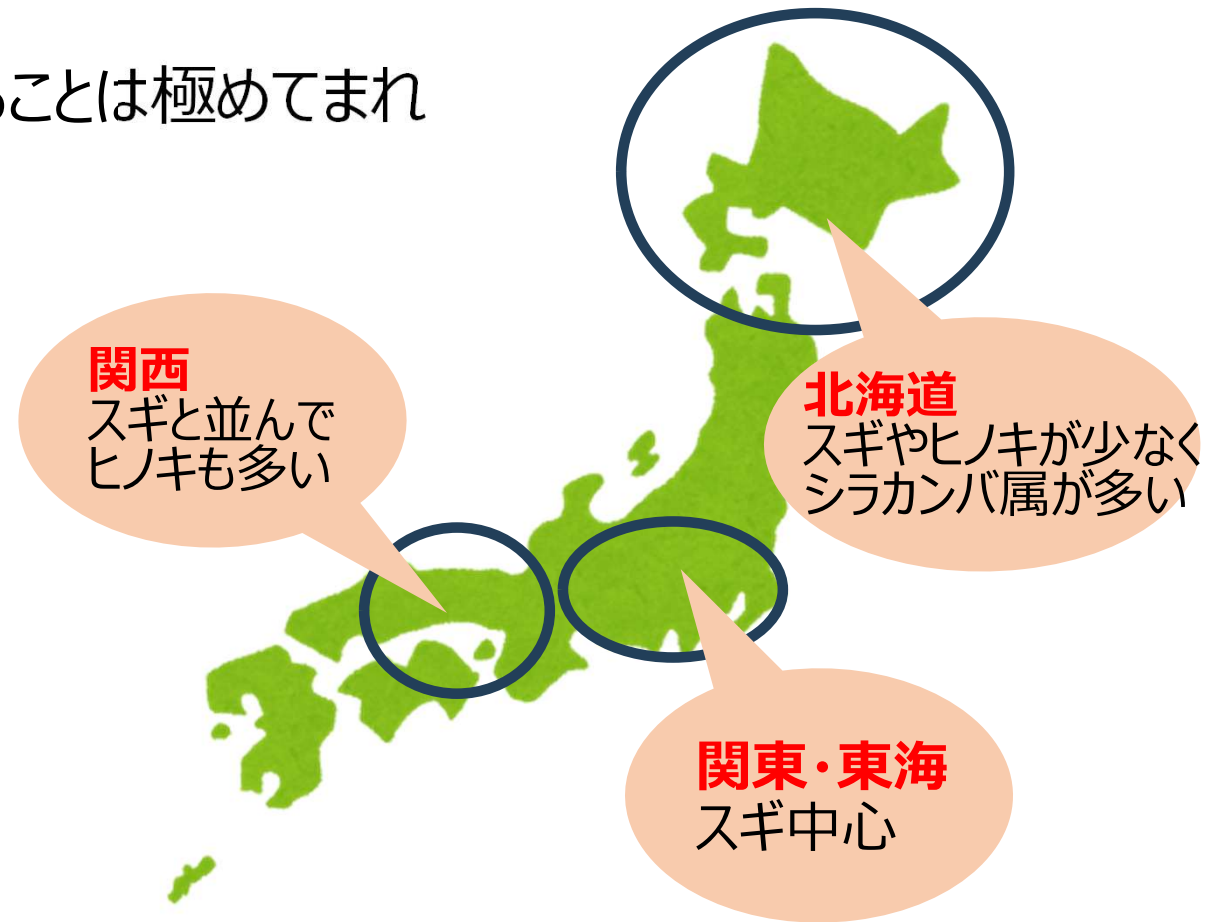
# 花粉症とは

目や鼻から入ってくる花粉が原因で起こるアレルギー反応

※1度発症すると、自然治癒することは極めてまれ

## 「花粉症発症」の原因

- 日本の森林の18%、国土の12%をスギが占めているため全国的にスギが多い
- 植林種類が地域によって異なりヒノキやシラカンバ属も花粉症の原因の1つとなる



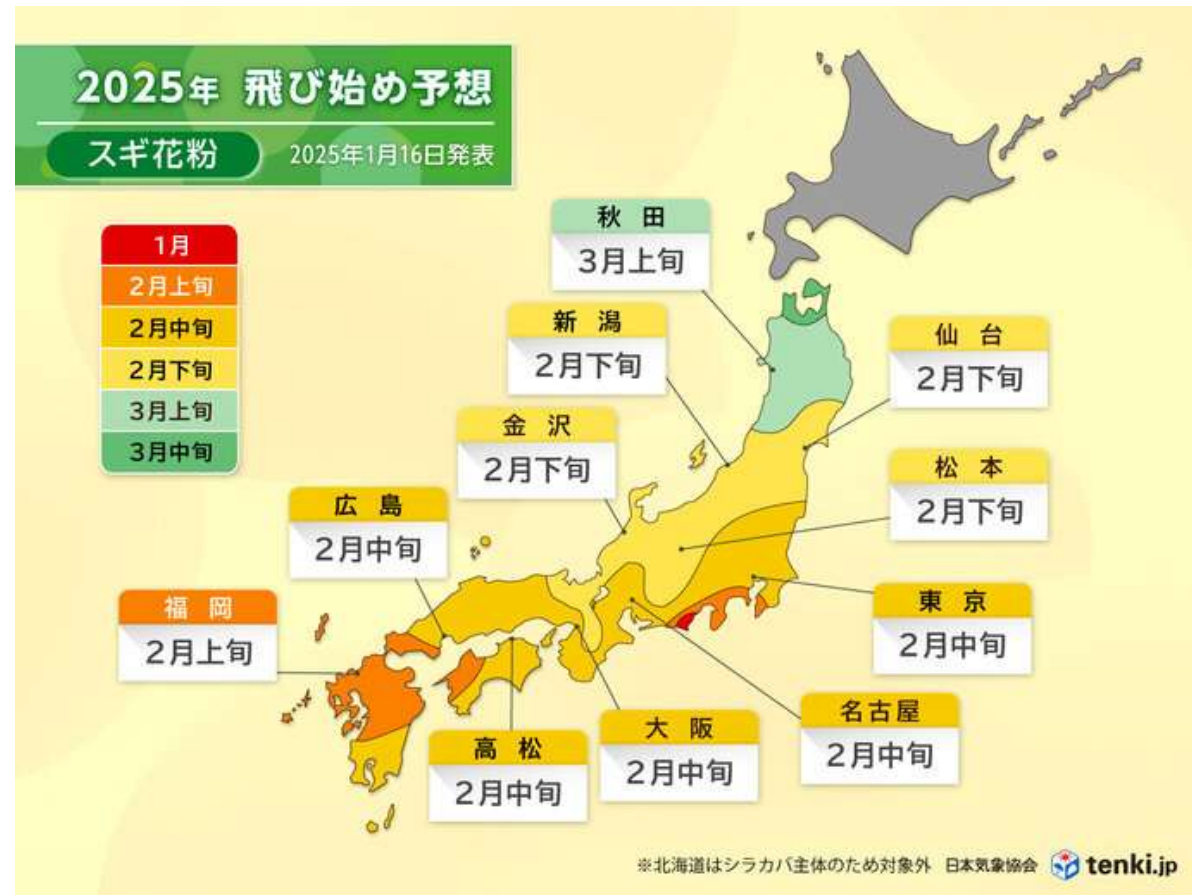
# 花粉の飛散情報（2025年）

## 今年の花粉飛散の特徴

- スギ花粉の飛散ピークは早い所で2月下旬から  
ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬
- 飛散量は広い範囲で例年より多く  
四国・近畿は2倍以上の所も

**CHECK**

**花粉症対策は早めから！**



日本気象協会「tenk.jp」より抜粋

# 花粉症の症状

## 目・鼻以外の症状

- ・頭痛
- ・咽頭痛
- ・微熱
- ・倦怠感（だるさ）
- ・皮膚症状（かゆみ、赤み）

## 鼻の症状

- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・くしゃみ



## 目の症状

- ・流涙
- ・充血
- ・かゆみ

## 花粉症の症状

- ・サラサラとした透明な鼻水
- ・高熱を伴わない
- ・症状が1週間以上続く
- ・晴天で悪化する

【花粉症の三大症状】水のような「鼻水」、繰り返し「くしゃみ」、「鼻づまり」

# 花粉症による身体・仕事への影響

## 症状による影響

- 鼻水
- 鼻詰まり
- くしゃみ



▶ 集中力の低下や不眠等

## 治療薬による影響

- 眠気
- のどの渇き
- 倦怠感（身体のだるさ）等

▶ 眠気などの副作用

花粉症により、仕事の効率低下（生産性の低下）につながる

**花粉症による生産性の低下は1日当たり2,215億円の経済損失を招くという試算も**

※政府広報オンライン(24年3月7日記事) より

# 花粉症の治療 ～方法は大きく分けて2種類～

## 対処療法・・・症状の改善

飲み薬	花粉飛散の2週間前からの内服が有効
点眼薬	目の炎症（かゆみ等）を改善する作用あり
点鼻薬	鼻の炎症や鼻づまりを改善する作用あり
貼り薬	飲み込む力が弱い、飲み忘れがある方が服用する
レーザー治療	薬物療法でも症状が抑えられない場合に考慮される

## 根治療法・・・アレルギー自体を改善

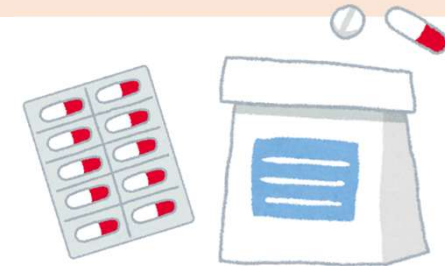
皮下免疫療法	定期的に注射を実施するため、医療機関に受診が必要
舌下免疫療法	自宅での投与が可能 全身性の副作用は皮下免疫療法より少ない

↓

- ◆ 長期的な治療（年単位※）が必要
- ◆ 花粉飛散時期を避けて治療開始する必要あり（※皮下は2年以上、舌下は3～4年が目安）

**CHECK**

**花粉症の治療は早めから開始することが必要！**



# 花粉症の季節の食事について

## 花粉の季節に食べたい食品

レンコン	免疫機能粘膜を強化する成分を多く含み、アレルギーに対して免疫力アップが期待できる
納豆	ナットウキナーゼが抗アレルギーに役立ち、ヒスタミンの発生を抑えてくれる効果あり
乳酸菌飲料	体調改善や免疫力の強化、抗アレルギーに役立つと言われている
柑橘系の果物	ビタミンCはヒスタミンの放出を抑制する働きがあり、アレルギー症状を抑える効果がある
緑茶	抗酸化物質が多く、ヒスタミンを抑制する効果がある

## ヒスタミンが含まれる食品摂取を控えましょう



トマト



ほうれん草



なす



バナナ



えび



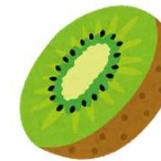
かに



いか



そば



キウイ



山芋

# 花粉症症状を和らげるセルフケア

## 花粉症対策のセルフケアチェック

- 花粉飛散情報に注意する
- 花粉に飛散が多いときの外出を控える
- 花粉の飛散が多いときは窓や扉を閉めておく
- 外出時に眼鏡やマスクを使用する
- 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室する
- 洗顔・うがいを行う
- 掃除を励行する
- 表面がけばけばとした毛織物のコートの使用を避ける

たばこも粘膜を傷つけるため  
避けてください。  
バランスの良い食事も心がけ  
ましょう！

