

＼ もうすぐやってくる… ／

花粉症対策

－ 原因を知りどう対処するべきか －

花粉症とは？

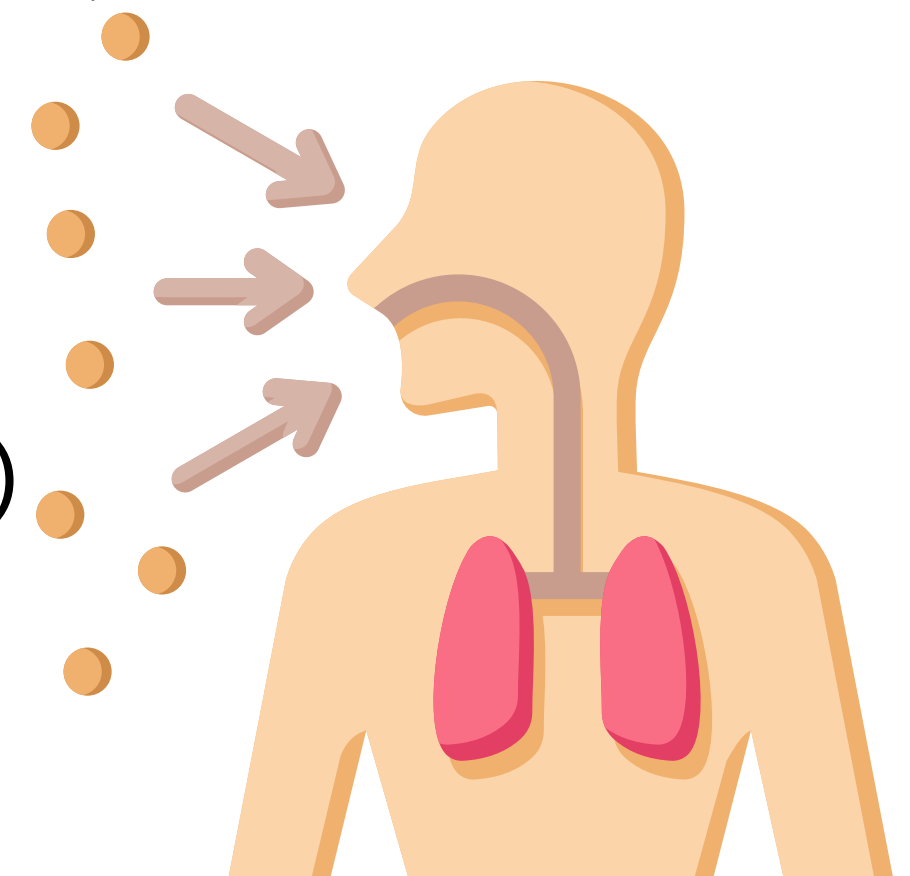
花粉症は、体内に入った花粉に対して身体が起こす異物反応

つまり、体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応（免疫反応）

原因：スギ、ヒノキ、ブタクサ、イネ科の花粉など50種類以上

症状： ☒ 鼻症状（くしゃみ・鼻水・鼻詰まり）
☒ 眼症状（目のかゆみ・充血・涙目）
☒ 喉や皮膚の症状（喉の痛み・皮膚のかゆみ）
☒ 全身症状（発熱・倦怠感・不眠）

など



※環境省より

花粉症の有病率

1998年：19.6%、2008年：29.8%、2019年：42.5%

10年ごとに**ほぼ10%増加**



近年は飛散する花粉量の増加や体質の変化により
感作までの期間、発症するまでの期間が短くなっている傾向にある

花粉症患者が増加している要因

飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少
などが指摘されているほか

最近の研究では、花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして
空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響、都市部における空気の乾燥
などが考えられている

花粉が飛散する時期

スギやヒノキ

▶春が中心で、秋にも少量の花粉が飛散することがある

カモガヤやオオアワガエリなどのイネ科

▶種類が多いために春から初秋までの長い期間飛散する

ブタクサやヨモギなどのキク科とカナムグラ

▶夏の終わりから秋にかけて飛散する

花粉の飛散する時期は、地域によって多少違いがある



花粉症が仕事に与える影響

- 集中力の低下→作業効率の悪化
- 睡眠不足→体調不良・欠勤の増加
- ストレスの増加→イライラ・疲労感
- ミス・事故のリスク増加
(特に運転・機械操作業務)

など



花粉症の症状は、日常生活にさまざまな支障をきたす！

仕事中も同様に支障が出るため

会社としても対策を講じることが大切★

花粉症の予防

①花粉の飛散予測情報を有効に使い、予防する

花粉は昼前後と夕方に多く飛散するため、外出時の服装は花粉が付着しにくいものを選び、マスク、メガネなどで花粉を防ぐ
帰宅時には花粉を払うなどして家の中に花粉を持ちこまないようにする

②規則正しい生活習慣を身につけて正常な免疫機能を保つ

- ・睡眠をよくとる
- ・飲酒、喫煙を控える
- ・3食バランスの良い食事を摂る



③予防的に受診・内服する

マスクやメガネの効果



マスクなしよりも…
通常のマスクの場合
▶ およそ 70% 削減
花粉症用のマスクの場合
▶ およそ 84% の削減

メガネなしよりも…
通常の眼鏡の場合
▶ およそ 40% 減少
花粉症用のメガネの場合
▶ およそ 65% 減少



花粉対策のための服装

素材による花粉付着率

(綿を100とした時の比率)



一般的に**ウール製の衣類**などは、木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく花粉を屋内に持ち込みやすいので、**外出の際の服装にも気をつけることが必要！**

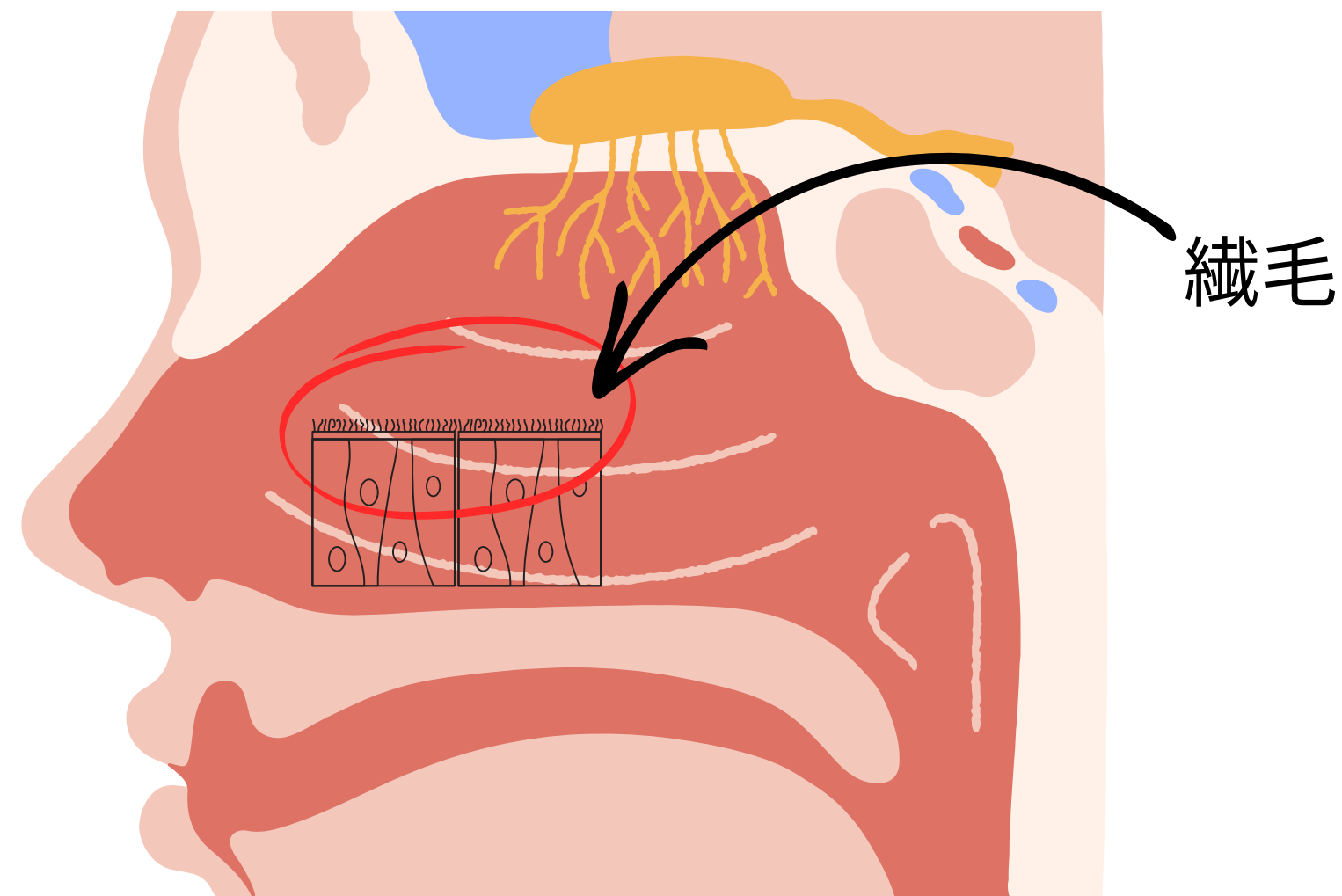
素材	付着花粉率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

うがいと洗顔で花粉を洗い落とす

うがいは、喉に流れた花粉を除去する効果があるため

外出から帰ったらうがいをしよう！

鼻の粘膜には繊毛（せんもう）があり、粘膜上の異物を輸送する



外出から帰ってきたら洗顔をして
花粉を落とすとよい◎
しかし、丁寧に洗顔をしないと
眼や鼻の周囲についた花粉が侵入し
かえって症状が悪化することがあるため
注意が必要！

鼻下、目の周りにワセリン等を塗布

鼻の下、目の周りにワセリンを塗布

→鼻や目に入る花粉量減少

→花粉症の症状軽減

※ワセリンのような、油分の多い代替品なら同様の効果が得られる



室内の換気と掃除

花粉飛散シーズンに窓を全開にして換気すると、大量の花粉が室内に入り込む！

花粉の最盛期に行った実験では
3LDKのマンション一戸で
1時間の換気をした場合

およそ1000万個もの花粉が
屋内に流入していた



窓を開ける幅を10cm程度にし
レースのカーテンをした場合

およそ4分の1に減らすことが
できた

流入した花粉は床やカーテンなどに多数残存しているため
掃除をして、カーテンは定期的に洗濯することが大切★

受診のタイミング

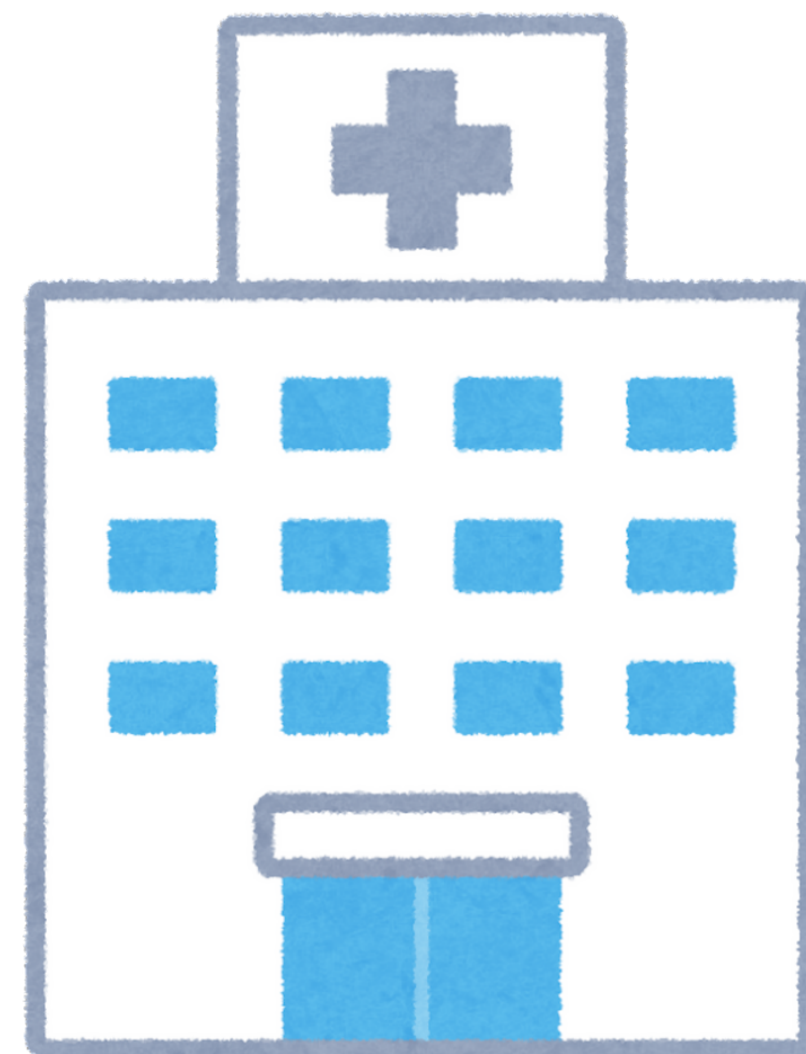
最近は初期療法といって、花粉の飛散開始前または症状の極軽い時から薬物を予防的に服用することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が用いられることが多くなっている

→ **花粉が飛散する前**から受診・薬の服用を開始して予防しよう！

受診する科

耳鼻咽喉科や眼科がおすすめ！

内科や小児科、アレルギー科などでも診療を受けられる



主な治療法

薬物療法

- ・ 経口薬（抗ヒスタミン薬など）
- ・ 鼻噴霧薬（局所ステロイド薬など）
- ・ 点眼薬（抗ヒスタミン点眼薬 やステロイド点眼薬など）



舌下免疫療法

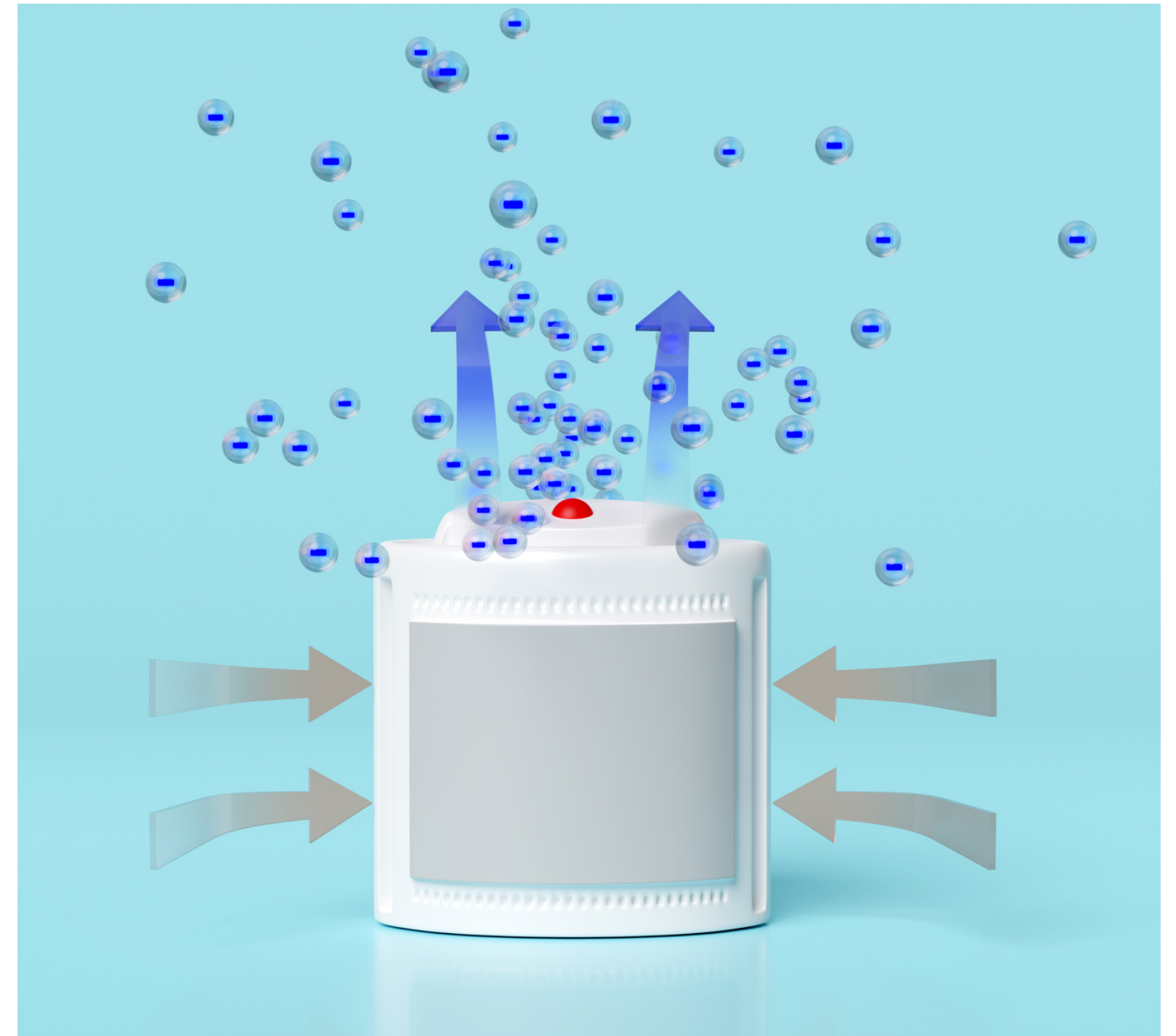
アレルギーの原因物質（アレルゲン）を舌の下に投与することでアレルギー反応を緩和・改善する治療法

※花粉症の薬の中には服用中に、眠気や集中力・判断力の低下がおきるものがある
車を運転する機会が多い人は医師と相談しながら内服するようにしよう！

企業ができる花粉症対策

①職場環境の整備

- 空気清浄機の設置
→ 職場の花粉除去
- 換気の工夫
→ 花粉の少ない時間帯に行う
- クリーンゾーンの設置
→ 花粉を払い落とすスペースを作る



企業ができる花粉症対策

②勤務環境の調整

- 時差出勤・リモートワークの推奨
→通勤時の花粉暴露を減らす
- 花粉症対策グッズの提供
→マスク・目薬・保湿ティッシュ
- 従業員への情報提供
→花粉飛散情報の共有



企業ができる花粉症対策

③従業員の健康管理

- 産業医・保健師との連携
→ 従業員の健康相談
- 健康診断の活用
→ 花粉症の症状確認・アレルギー検査
- 花粉症対策セミナーの開催



まとめ

- 花粉症は仕事の生産性に関わる！
- 人によっては発熱、倦怠感も
- 社内環境を整えよう！
- 予防行動につながるような
社内研修や健康診断後のアプローチを★

社員ひとりひとりの生産性を上げるためにも
花粉症対策を講じよう！

