

花粉症とは？



花粉症の三大症状 ～目と鼻の場合～

鼻の場合

くしゃみ



鼻水

鼻づまり

目の場合

目のかゆみ



充血

涙が出る

「目のかゆみ」は、最も多くの方が悩み困っている症状です。
その他にも、「目がはれぼったい」「目やにが出る」
「目がごろごろする」「かすむ」「まぶしい」「痛い」
などの症状がみられます。

これも花粉症の症状!? ~全身の症状~

頭

頭痛、頭が重たい
頭がぼお〜つとする

口

口が乾く、
味覚障害、
口内炎

皮膚

顔や首が赤くなる、
かゆい

その他

全身倦怠感、発熱



耳

かゆい、聴こえにくい

のど

痛い、かゆい、
せきやたんがでる、
不快感、声がかすれる

胃腸

食欲低下、
胃がもたれる、下痢

気管支喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患がある場合、症状が悪化することもあります。
主治医と相談しながら症状をコントロールし、花粉飛散シーズンを乗り切りましょう。

アレルギー（花粉症）になるのはなぜ？

ある決まった物質(スギやヒノキの花粉など)が体内に入ってきた時、この物質を取り除こうとして敏感に反応することをアレルギーと言い、反応しやすい人をアレルギー体質と言います。

花粉症もアレルギーが原因で起こる病気のひとつで、花粉に対して敏感に反応したため、症状が起こります。

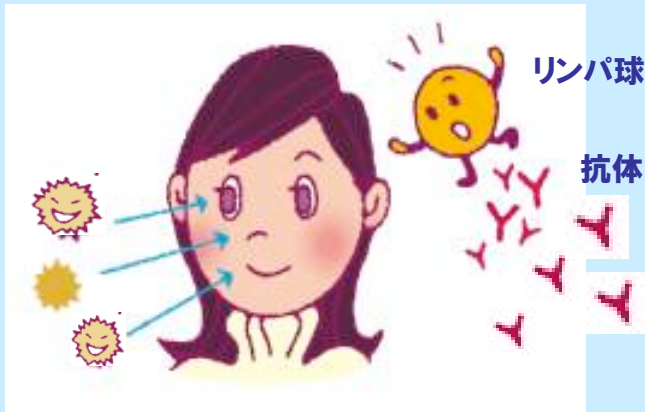


季節性アレルギー性結膜炎

花粉が原因となって起こる目のアレルギーを季節性アレルギー性結膜炎(花粉性結膜炎)と呼び、日本ではスギやヒノキの花粉が主な原因となって発症します。

目がかゆくなるのはなぜ？ ～目がかゆくなる仕組み～

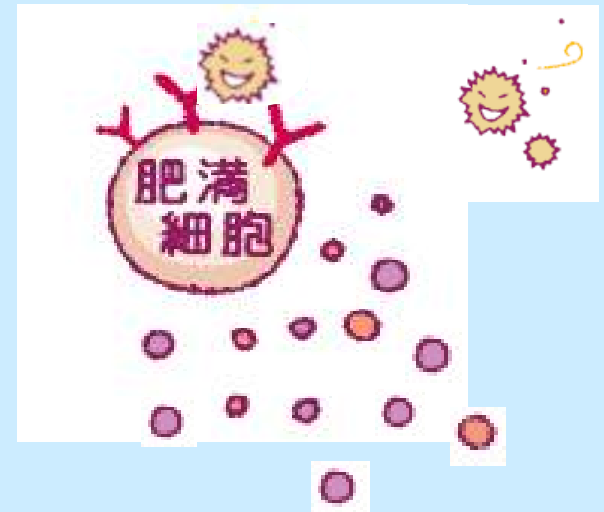
①花粉が目、鼻、口、皮膚などから入ってくる



②リンパ球が花粉(抗原)を異物と認識し、花粉を取り除くために抗体を作る



③抗体が肥満細胞にくっつき、再び(過剰に)花粉が侵入する



⑤目のかゆみ、充血、鼻水など様々なアレルギー症状が引き起こされる



④ヒスタミンなどの化学伝達物質(メディエーター)を出す

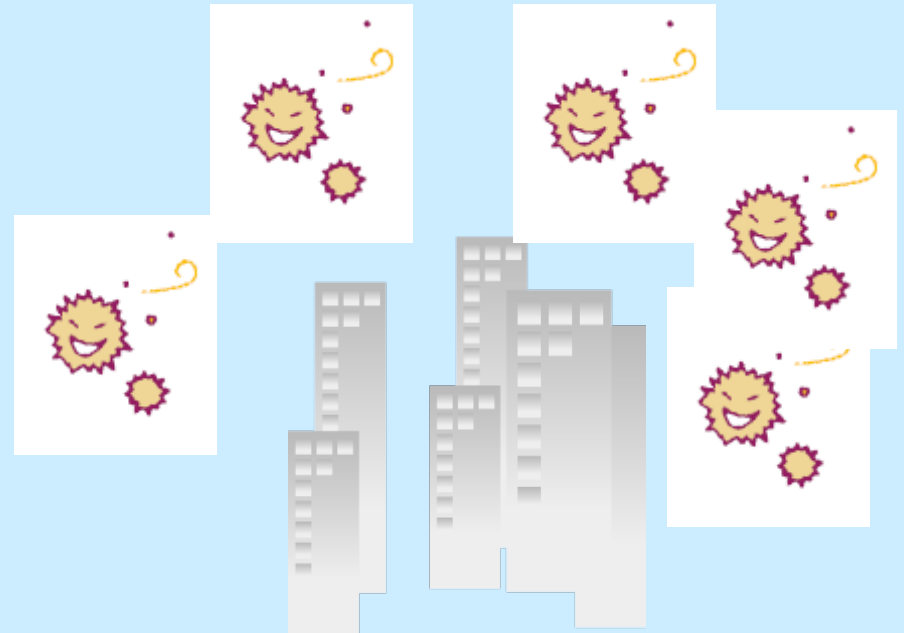


目と鼻は神経を一部共有しているため、目のかゆみは鼻に入った花粉によっても起こります。

スギ・ヒノキ花粉症が増えているのはなぜ？

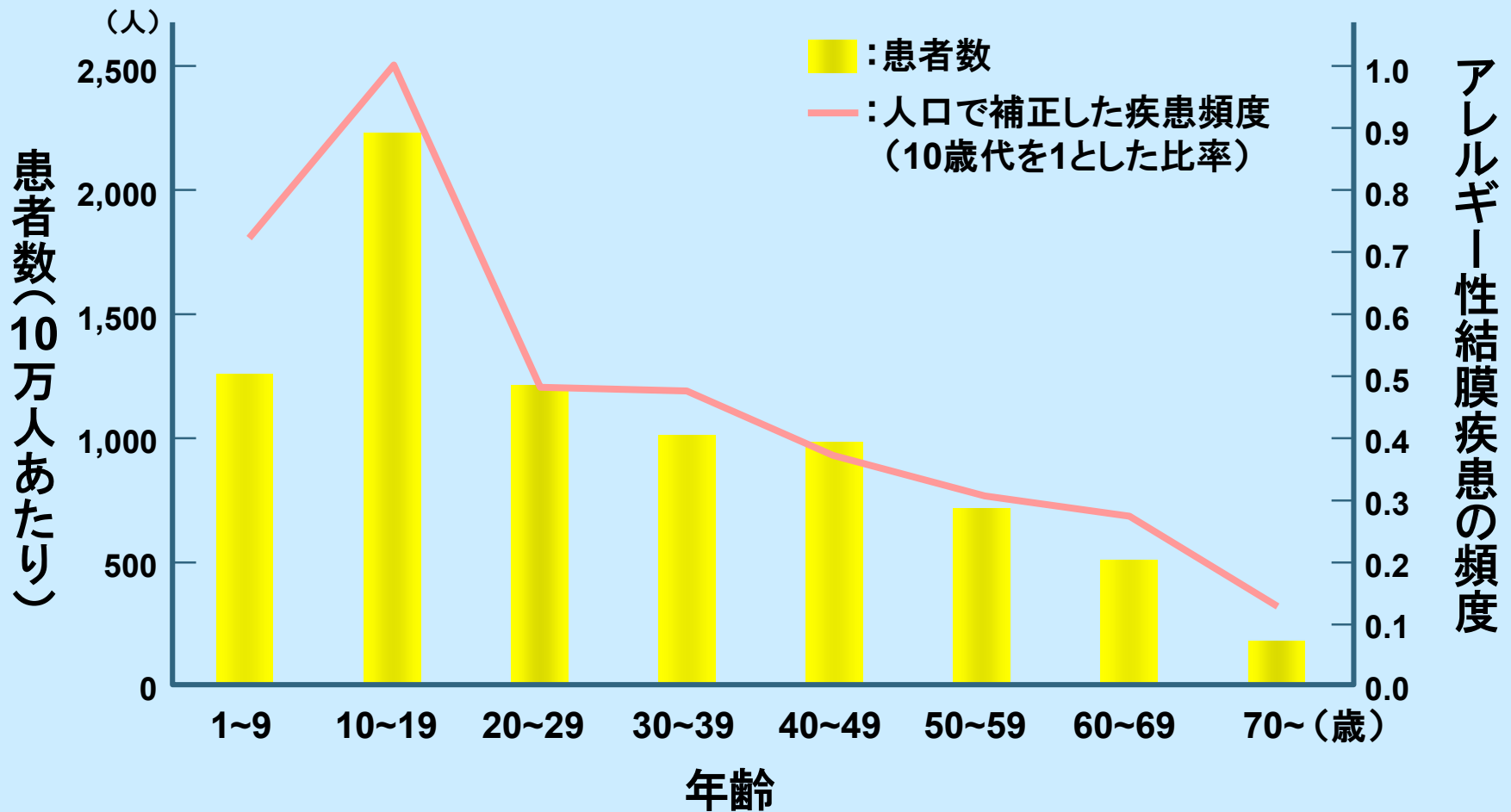
スギ・ヒノキ花粉症が増えたと考えられる主な理由

- ☀️ スギ花粉飛散量の増加
- ☀️ 大気汚染
- ☀️ 地球温暖化
(その年のスギ花粉飛散数は、前年の夏の日射量や平均気温などに相関)
- ☀️ 食生活の欧米化
- ☀️ 住環境の変化
- ☀️ ストレス
- ☀️ 寄生虫感染の減少



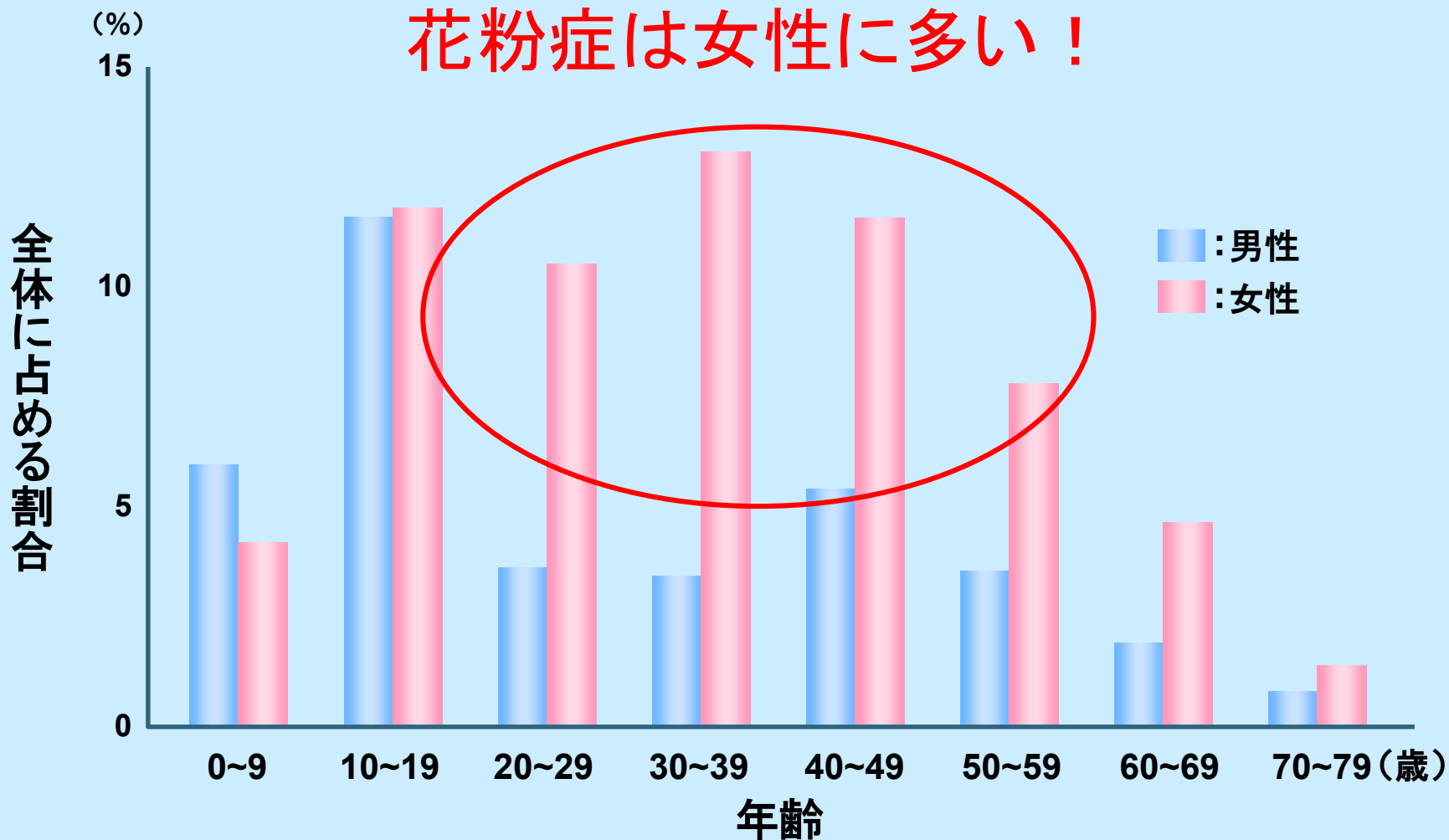
アレルギー性結膜疾患の年齢分布

アレルギー性結膜疾患の患者数及び疾患頻度、ともに10代がピークとなっています。



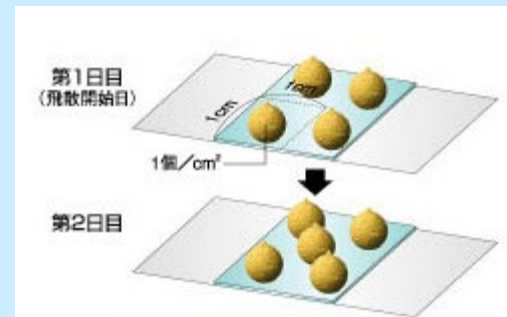
花粉による目のアレルギーで悩んでいる人は 増えています！

花粉症は女性に多い！



花粉飛散開始日とは？

- **1平方cmあたり1個以上の花粉が2日以上連続して観測された最初の日をいいます**



- 初観測日と飛散開始日は**2週間**程のずれがあり、敏感な患者さんは症状が出てしまいます
- 花粉飛散は1月以降の気温に大きく影響を受け、1月1日からの最高気温の積算が**300°C~350°C**に達すると本格飛散を迎える(首都圏の場合、地域によって異なる)

花粉が多く飛散しやすい時は？

- ☀️ 晴れまたはくもりの日
- ☀️ 最高気温が高い日
- ☀️ 湿度が低い日
- ☀️ やや強い風が吹き、その後北風に変化した時
- ☀️ 雨の日の翌日

洗濯・布団干し日和の日は、特に要注意です。
気象状況によって花粉の飛散量は変わりますので、
上記のような場合は外出は控えましょう。



1日の中で花粉が飛散しやすい時間帯

花粉の多い時間帯が日によって違う！（東京都八王子市：スギ花粉飛散量）

