



健やか豆知識 第10回

Q. スギ花粉症が問題になっているのは?

- I 日本だけ
- II アジア一帯
- III 世界中



高田製薬株式会社  
〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬  
www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は  
ホームページで!

スギ花粉症は、やはり花粉を避けるのが基本!

花粉症はさまざまな花粉で発症しますが、その代表的なものがスギ花粉症です。スギは古来より建築資材として重用された日本固有のもので、花粉が飛ぶスギは樹齢30～50年の木で、近年、大きく成長したスギの木が開花適齢期を迎えています。スギ花粉症は国民病といわれるほど、ますます増加し、かつては早くも小学生になってから発症するといわれていましたが、最近は低年齢化しています。

症状は、スギ花粉が鼻の粘膜に触れると「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」、目の粘膜に触れると「目のかゆみ、目の充血、なみだ目」などが特徴的です。風邪の症状は1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉の飛散が収まるまで症状が続きます。いつまでも治らないからといって風邪薬を飲み続けたり、症状が軽いかから放っておいたりといった間違った対処をしてしまいがちですが、正しい薬を使うよう注意が必要です。

治療は薬物療法、アレルゲン免疫療法(舌下免疫療法)、手術療法がありますが、その前に、まず「スギ花粉の回避」が効果的です。花粉が飛ぶ季節はなるべく外出を控えて、どうしても外出するときはマスクやメガネをします。また、花粉が衣服にからまらないように毛織物を控えたり、帰宅したら玄関で衣服や髪をよくはらったり、洗顔やうがい、鼻かみをするのも有効です。さらに洗濯物の外干しは控えて、換気も短時間にしましょう。

お薬は抗ヒスタミン薬の内服や点鼻、ロイコトリエン受容体拮抗薬の内服、ステロイド点鼻薬などがあります。抗ヒスタミン薬は医師に眠くなりにくいものを選んでいただきましょう。鼻づまりが苦しいときはロイコトリエン受容体拮抗薬やステロイド点鼻薬がよく効くことがあります。

最近は「アレルゲン免疫療法(舌下免疫療法)」が保険診療で行えるようになり、スギ花粉症を根本的な治療に導くこともできる時代となりました。詳しくは専門の医師に相談してみてください。

監修 今井 孝成 昭和大学医学部小児科 教授

< 1 謝辞 >

< 正解 I 日本だけ >

クイズの解説

日本では国民の3割が罹患しているともいわれるスギ花粉症。日本でスギ花粉症の原因となるスギの木は学名を「クリプトメリア・ジャポニカ」という日本固有のもので、高度経済成長期、木材の需要が増えた時代に人工林として植えられました。人工林の約7割をスギとヒノキが占めており(図)、いま、木材として利用に適した時期を迎え、花粉症の原因ともなっています。現在、林野庁では、これら人工林の伐採を進め、伐採後の再生林では花粉の少ない苗木などに植え替える取り組みを積極的に進めています。

海外でも、原因となる花粉は異なりますが、多くの方がさまざまな花粉症に悩まされています。北米ではキク科のブタクサ、北欧ではイネ科の植物やシラカバ、地中海地域ではヒノキによる花粉症が多く、流行する季節もそれぞれ異なります。

花粉症はある日突然発症します。それは、体内に花粉という異物を排除しようとする物質(IgE抗体)が徐々に増え、一定量を超えると花粉に対する免疫が働くようになり、花粉症の症状となって現れるのです。

まずは花粉との接触を避けること、日ごろから基本的な気配りを行うこと(セルフケア)が、何よりも花粉症の予防・軽減につながります。

花粉症 セルフケア 積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう

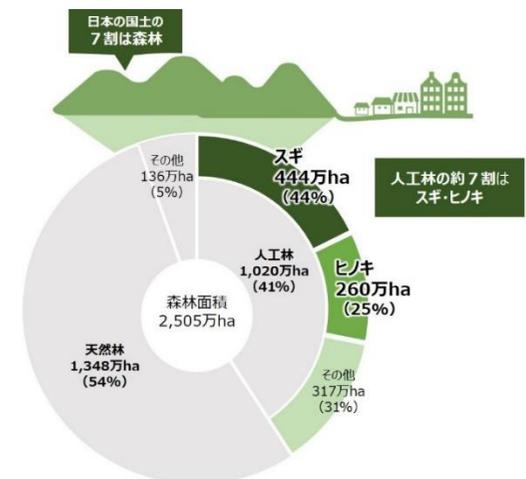
外出時

- ・花粉情報をチェック
- ・外出を控える(花粉症の飛散の多い時間帯)
- ・外出時の完全防備(帽子・メガネ・マスク・マフラーの着用、コートはつるつるした素材を選ぶ)
- ・帰宅時は、玄関でシャットアウト(花粉を外で払う)
- ・帰宅後は洗顔やうがいを

家の中

- ・ドア・窓を閉める(花粉の飛散が多いとき)
- ・掃除はこまめに
- ・お風呂・シャワーで花粉を流す
- ・空気清浄機を活用
- ・洗濯物・布団を外に干さない
- ・枕元の花粉を湿らせたタオル等で拭き取る

図：日本のスギ林・ヒノキ林の割合



(林野庁 ホームページより引用)