

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今年の冬は、平年よりも気温の高い日が多く、例年よりも過ごし易い日が続いていますが、時々訪れる寒気で体調を崩された方やコロナウィルス、インフルエンザに罹患された方もいらっしゃるかと思います。2月に入り、梅の便りや桜の開花予想のニュースを聞くと例年よりも早い春の訪れを感じます。

そんな中、今回の衛生委員会通信では、もはや「国民病」とも言われ10人に1人が悩まされてると言われる「花粉症・対策」について考えたいと思います。

花粉症の原因とは

目や鼻から入ってくる花粉が原因で、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが起こるアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎のことです。

※一度発症すると、自然治癒することは極めてまれです。

【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**になる



- ・関東地方では、2月～4月はスギ花粉、4～5月はヒノキ花粉、6～8月はイネ科花粉、8～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散。
- ・北海道と本州の一部では4月～6月にかけて口腔アレルギー症候群との関連の深いシラカバが飛散。

花粉症メカニズム



花粉症のメカニズム = 免疫機能の故障

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

風邪との違い

- ・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」、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」

※症状がひどい人の場合、喉が痛んだり 熱が出ることもあります。

※重症者は皮膚のかゆみ、頭痛、倦怠感や寝つきにくいといった症状が伴います。

花粉症の割合・有病率



花粉症の有病率は**10年ごとに約10%ずつ増加**

スギ花粉症も同様に増加。ほぼ**3人に1人**がスギ花粉症と推定されている



花粉症による身体・仕事への影響

症状による影響

- 鼻水
- 鼻づまり
- 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

- ・「花粉症による仕事への影響が出たことがある」は 66.3%
- ・「花粉症で出社したくないと思ったことがある」は 63.0%
- ・「花粉症によって出社できなかったことがある」は 12.4%
- ・薬の副作用による眠気やだるさも多く、**88.5%**が「**花粉症で集中力が低下する**」と回答

生産性の低下による経済損失は日本全体で年間4兆円以上との試算も！

花粉症の治療～方法は大きく分けて2種類

対症療法…症状の改善		根治療法…アレルギー自体を改善	
飲み薬	花粉飛散の2週間前からの内服が有効	皮下免疫療法	定期的に注射を実施するため、医療機関を受診が必要
点眼薬	目の炎症（かゆみ等）を改善する作用あり	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
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		

花粉症の治療は早めから開始することが必要！

花粉症症状を和らげるセルフケア

・メガネやマスクでブロック！

マスクを装着する事で吸い込む花粉量は1/3～1/6程度に減ら

メガネは花粉症用のメガネで約1/3、普通のメガネでも約2/3程度にまで減らせ

マスク・メガネなしに比べて、マスク・メガネありでは花粉量が半分以下になる というデータもあります。

・外出は、午前中に、服装選びも注意して

花粉シーズンは、出かけるなら午前中がベスト！

スギ花粉が多くなる時間帯は、地域やその日の気象条件、季節によっても変わりますが、一般的には昼前後と日没後に多くなります。出かけるときは、ナイロン素材などの服をアウターとして1枚羽織るようにするとよいでしょう。逆にウールなど粗い目の素材は、生地の中に花粉が入り込みがちなので、この時期は避けた方がベターです。

・食事内容や生活習慣にも気を付けましょう

花粉症を悪化させる要因として、睡眠不足やストレス、喫煙、飲酒、受診の遅れ、などがあります。生活習慣や食事内容また遺伝や体質など、さまざまな要因が複雑に関係しているといえます

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
- 花粉の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
- 表面がけげげばとした毛織物のコートの使用を避ける（ウール等）

たばこも粘膜を傷つけるため避けて下さい。

バランスの良い食事も心がけましょう！



今年、暖冬の影響で花粉の飛散量は例年より多いと予想されています。早めの対策を心がけて下さい。

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、アレルギー症状を押さえる効果がある
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

花粉の季節に控えたい食品

ヒスタミンが含まれている食品摂取を控えましょう



花粉症対策としての取り組み

・労働者が取り組めること

上着や帽子の花粉を払い落として入室



粘着カーペットクリーナーなどで服についた花粉を払い落とす

換気を行う

※窓を開ける幅を10cm程度とし、空気を入れ替える際は、風が強い日や気温が高い日、雨天の翌日は避ける

社内の掃除を定期的に行う



オフィスに花粉を持ち込まないようにしましょう

・企業が取り組めること

- ・「花粉症に対する健康教育」の実施。
- ・「加湿器」「空気清浄機」の設置。
- ・エアコンフィルター定期的な掃除の実施
- ・消耗品の準備（ティッシュやマスクなど）。



花粉の飛散情報(2024年)

【花粉飛散の特徴】

- スギ花粉の飛散は2月上旬から開始（ほぼ例年並み）
- 飛散量は例年より全国的にやや多い傾向。北海道のシラカバ花粉の飛散量は非常に多い

2024年 花粉の飛散傾向

例年比 2023年12月7日発表



花粉症対策は早めから始めましょう！