

# 花粉症の基礎知識

紀の国森づくり基金活用事業



和歌山県

## ■ 花粉症とは、どんな病気？

「花粉症」とは草や木の花粉が原因でおこるアレルギーの病気です。くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状や、目のかゆみ・充血・涙目・目やになどの目の症状が多くの人にみられます。その他、皮膚のかゆみやただれ、のどのかゆみやせき、集中力低下、頭痛、全身のだるさがみられることもあります。

## ■ 花粉症の原因は？

約40年前まで、花粉症という病気は日本では知られていませんでしたが、今では約60種類の花粉による花粉症が日本で報告されています。

花粉症のおこる時期は、原因花粉の飛散する時期と一致し、「春」と「秋」にピークがあります。春は主に「木」の花粉によるもので、秋は主にイネ科植物による「草」の花粉によるものが多くみられます。1月から6月は、主にスギをはじめとし、ヒノキ科やマツなどの「木」の花粉が飛んでいます。気候の温暖な和歌山県では、春のみならず、秋咲きのスギ花粉も紀南地方を中心に飛散し、12月でもみられることがあります。

5月から12月は、主にカモガヤ(イネ科)やブタクサ(キク科)を代表とする「草」の花粉が飛んでいます。

うんうん、なるほど！  
原因を知っていると  
対処もしやすいわ。



## ■ 花粉症の診断

花粉症はかぜと症状がよく似ているので注意が必要です。花粉症では、何回も続くくしゃみ、のどのかゆみ、水様性の鼻水などがみられるのに対して、かぜでは、くしゃみはあまり続かず、発熱やのどの痛みを伴い、かぜの経過とともにはじめ鼻水であったのが、色の付いたねばねばしたものに変化してきます。また、目のかゆみも花粉症の特徴的な症状です。しかし症状がよく似ていますので、かぜと思って耳鼻咽喉科医やアレルギー専門医に正確な診断をくだしてもらする必要があります。

通常、専門医では現在の症状が花粉症によるものか、また花粉症にともなうものとするとその原因の花粉が何なのかを、血液中に原因花粉に対するIgE抗体を調べることなどで、正確に診断することができます。



## ■ 花粉症のセルフケア 自分でできる対策

花粉症は花粉症の人が原因花粉と接触しなければ発症しません。そこで、原因花粉の回避が重要です。

- ①花粉情報に注意する。
  - ②晴天で風の強い日や、雨の日の翌日など飛散の多い時は外出を控える。
  - ③飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。
  - ④飛散の多い時は外出時マスク(鼻に入る花粉を90%以上カットする。)やおよびメガネ(目に入る花粉の量を1/3に減らすことができる。)を使う。
  - ⑤表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避け、ポリエステル系の表面の滑らかな素材の上着を着る。
  - ⑥帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
  - ⑦掃除を励行する。
- 【鼻アレルギー診療ガイドラインによる】

## ■ 花粉症の治療

- ①薬物療法
  - ②手術療法
  - ③特異的免疫療法
- などがあります。

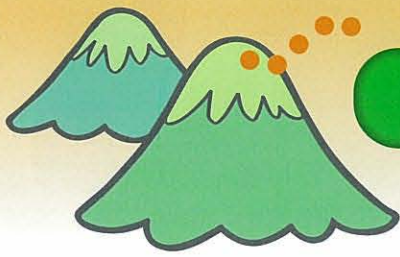
耳鼻咽喉科医やアレルギー専門医によく相談して、適切な治療を受けましょう。

早めの対応を  
心がけましょう



特定非営利活動法人日本健康増進支援機構  
理事長 榎本 雅夫





# スギ花粉の知識



## ① スギ花粉について

スギは我が国在来の常緑針葉樹で古くから全国で造林されてきました。1本の木に雄花と雌花を付け、雄花で作られた花粉が風で運ばれ、雌花で受粉します。

スギ花粉の大きさは、1mmの30分の1程度です。たくさん集まると黄色い粉のように見えます。

また、スギは優れた木材資源であるばかりでなく、二酸化炭素吸収量が最も大きい樹種の一つであり、地球温暖化防止に役立っています。

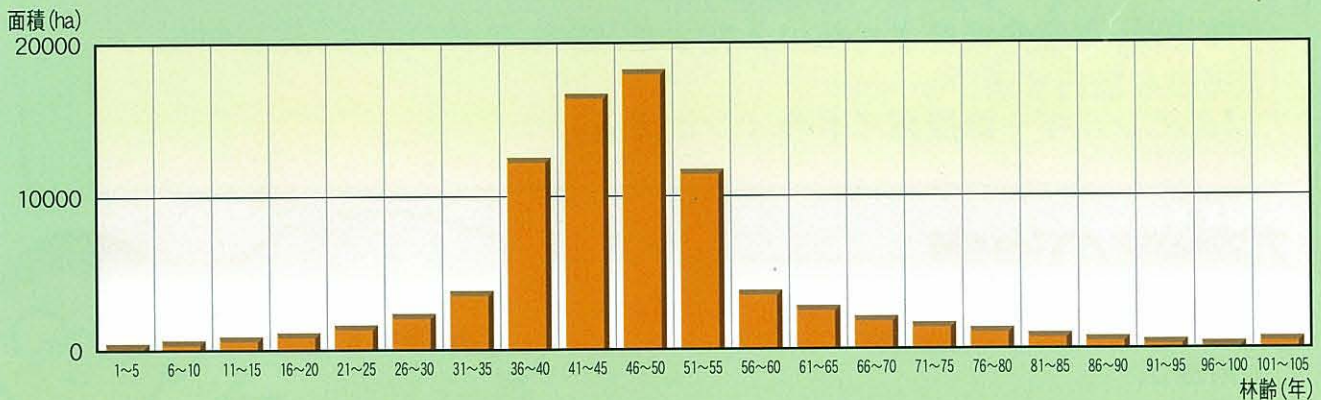
## ② スギ花粉発生のメカニズム

雄花の花芽は前年の7月初旬から作られます、この季節に日射量が多く、降水量が少ないほど雄花が多くなり、花粉が増える傾向があります。

雄花は冬眠時期を過ぎて暖かくなり始める2月頃から開花し、花粉が飛散します。

■スギ、スギ林と花粉生産量には次のような関係もあります。

- ・花粉生産量は毎年大きく変動する。
- ・花粉生産量はスギ林毎に、同じ林内でも木によって大きな差がある。
- ・花粉生産量は植栽後十数年から増え始め、二十数年でほぼ最大に達し、以降は横ばいとなる。



和歌山県内の林齢別スギ林面積(国有林は除く)

## ③ スギ花粉量を減らす主な取り組み

### A.花粉の少ない品種への転換

スギは木によって花粉を多くつくる木、ほとんど花粉を作らない木、花粉を全く作らない木など花粉の生産量に大きな差があり、この性質は遺伝することが知られています。木材生産に適した品種の中から花粉をほとんど作らない品種を選び出し、そこから新しい苗を生産する作業が進められています。

### B.他の樹種への転換

スギ林を強度に間伐し、広葉樹の混ざった林、針広混交林に変えていく方法が試みられています。

