

これだけは押さえておきたい!

花粉症にまつわる 基本のハナシ

1日のくしゃみ、
鼻かみ、
鼻づまりの回数を
チェック!

[アレルギー性鼻炎症状の重症度分類]

程度および重症度	くしゃみ発作*または鼻漏**				
	+++ 21回以上	++ 11~20回	++ 6~10回	+ 1~5回	- +未満
+++	最重症				
++	重症				
+	中等症				
-	軽症				
-	無症状				

くしゃみや鼻をかんだ回数が
1日20回を超えていたら
最重症ということに!

出典:「鼻アレルギー診療ガイドライン2024年版」
*1日の平均発作回数 **1日の平均鼻かみ回数

症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり。
肌が荒れることも!

花粉症の三大症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり。さらに、花粉に触れることによって目のかゆみや異物感、肌荒れや皮膚のかゆみが生じたり、倦怠感などを伴うこともあります。左図のように、花粉症を含めたアレルギー性鼻炎の重症度は、1日のくしゃみや鼻水、鼻づまりの各症状によって5段階に分類されます。自分の症状をチェックしてみて、症状が重ければ早めに医療機関を受診するといいたいでしょう。

いよいよ花粉の飛散がピークに。
この季節がやってきた…と、うんざりした気分になる前に、
花粉症の原因や症状、対策を理解しておこう。

取材・文/編集部 イラスト/多田あゆ美



花粉症の人もそうでない人も
体内に花粉を入れないように

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で様々なアレルギー症状が起こる病気。日本では1961年に初めて診断され、今や日本人の4〜5割は花粉症という報告も。アレルギー専門医の岸本久美子先生によると、花粉症は花粉の飛散量に比例して症状が悪化する傾向があるという。「子どもと一緒に屋外に出ることが多いママたちは、花粉にさらされる機会が増えるので注意が必要です。また、妊娠、

治療

症状がでないうちから、
早めに対策を!

花粉症はこじらせてしまうと薬の効果が得られにくくなることもあるので、早めの対策が大事。毎年つらい症状の人は、花粉が飛散する1、2週間前から抗アレルギー薬や点鼻薬、点眼薬などを使い始めるといいたいでしょう。症状が出ないうちから対策を施すことで、発症を遅らせ、軽減させることにもつながります。また、結果的に使う薬の量が少なくて済む場合も。症状が落ち着いた後も1、2週間は服用を続けるといいたいでしょう。

[花粉症の主な薬]

- 第2世代抗ヒスタミン薬 (アレジオン、エバステルなど) ▶▶ くしゃみ、鼻水
- 抗ロイコトリエン薬 ▶▶ 鼻づまり
- プロスタグランジンD2 トロンボキサランA2 ▶▶ 鼻づまり
- 鼻噴霧用ステロイド薬 ▶▶ くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 点鼻用血管収縮薬 ▶▶ 鼻づまり
- 点眼薬 ▶▶ 目のかゆみ

出産などでホルモンバランスが変わると症状が悪化したり、反対に落ち着いたりすることもある。花粉の飛散量が多いと、免疫力が低下したときに花粉症を発症しやすくなるとも言われるので、花粉症の人も、そうでない人も花粉を体内に入れないようにすることが大切です。花粉症の発症初期は、自分では判別しにくいもの。「少しでも違和感があればこの程度で」と思わず、医療機関を受診するといいたいでしょう。ただ、子どもがいてなかなか病院に行けないという場合は、薬局に処方薬で出されるような市販薬もたくさんあるので、一度頼ってみて、ラクになるかどうかを見る手もあります。花粉が飛散する前から予防、治療を心がけましょう。



発症リスク

アレルギー体質だと
発症しやすい

同じように花粉を浴びていても花粉症になる人とならない人がいるのは、アレルギー素因があるかどうかの違い。遺伝と環境が影響するため、両親ともにアレルギーがある場合は、発症する可能性も。また、子どもの頃に花粉症だった人が大人になって症状が落ち着いていても完治しているわけではないので、30代や40代で再発するケースもあります。アレルギー体質の子どもも、花粉症の発症リスクが高い傾向にあるといえるでしょう。

原因

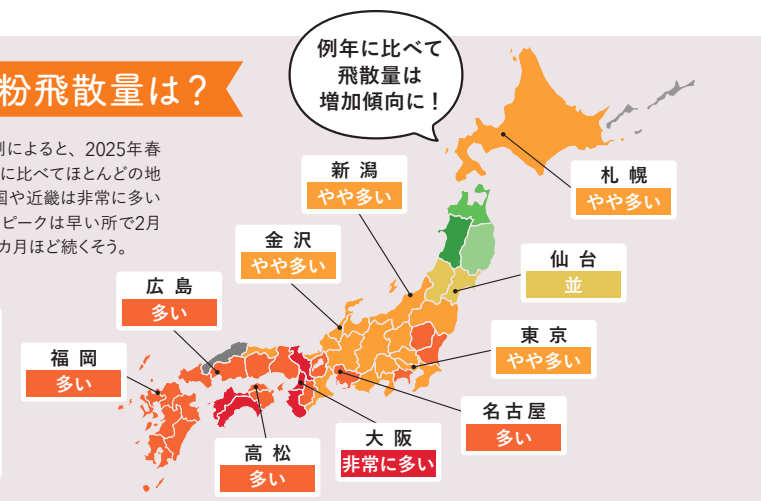
花粉症の約7割が
スギが原因!

日本の森林面積の41%は人工林。そのうち44%をスギが占めていることから(※)、花粉症の人の約7割がスギ花粉症だと言われています。スギ花粉は1月頃から飛び始め、3月頃にピークを迎え、5月頃まで飛散。次いで多いヒノキは、4月頃がピークに。その他、4〜6月にシラカンバ、5〜9月にイネ科、8〜10月にブタクサやヨモギなど、ほぼ1年を通して何らかの花粉が飛散しているのです。春以降に花粉症の症状が出る場合は、スギ以外がアレルゲンの場合も。

※参考:林野庁「スギ・ヒノキ林に関するデータ」

今春の花粉飛散量は?

日本気象協会の予測によると、2025年春の花粉飛散量は例年に比べてほとんどの地域で多く、中でも四国や近畿は非常に多い傾向に。スギ花粉のピークは早い所で2月下旬から、10日〜1か月ほど続くそう。



出典:一般財団法人 日本気象協会「2025年 花粉の飛散傾向【例年比】(2025年1月16日発表)」



「掃除機＋拭き掃除」

をこまめにゆっくり

花粉は粒子が大きく床にたまりやすいので、掃除機だけでなく、拭き掃除をすることも大事。また、人が動いただけでも花粉は舞い上がりやすいため、できるだけゆっくり掃除するのがポイントです。埃がたまっていると花粉は付着しやすいので、照明の傘の裏や窓の枠などもこまめに掃除を。なお、花粉は人の動きが少ない夜、床に落ちていくので、朝起きてすぐ掃除をするといいでしょう。



ぬいぐるみは

部屋に置かない!

花粉は布製品に付着しやすいので、クッションやぬいぐるみは部屋に置かないほうがいいでしょう。とくに就寝中はアレルゲンを吸い込みやすいので、ベッド周りには置くのは避けて。ラグやカーペットにも花粉が付きやすいので、今の季節は使用を控えたほうが無難。使用する場合は、こまめに掃除機をかけるように。



換気は

午前中or夜、

窓は5cm開ける程度に

部屋の換気は花粉の飛散量が少ない午前中か夜に行うのがおすすめです。窓を全開にすると花粉が室内に入り込んでしまうため、開ける幅は5cm程度にし、短時間にとどめておくことが大事。カーテンにも花粉が付着しているので、定期的に洗濯するようにしましょう。

就寝中も

空気清浄機をつけておく

花粉の除去には空気清浄機の使用も効果的。就寝中もつけておくことで、寝ている間に花粉を吸い込むリスクを軽減できます。ウイルスを取り除いてくれるので風邪の予防にも。また、室内が乾燥していると花粉が舞いやすくなるため、加湿器などを用いて40～60%の湿度を保つようにしましょう。



洗濯物は

室内干しにする

屋外に布団や洗濯物を干すと花粉がついてしまうため、室内に干し、乾燥機などを活用しましょう。どうしても外に干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に、取り込む際は花粉を払い落とすことが大事。ただし、強く叩きすぎると繊維の中に花粉が入り込んでしまうことがあるため、やさしく振り払って。

肌の保湿ケア

をしっかりと行う

乾燥によって目や鼻の粘膜、皮膚のバリア機能が低下すると、花粉による症状が出やすくなります。また、肌が荒れていると、皮膚からアレルゲンを取り込み、症状が悪化する場合も。保湿をすることで皮膚のバリア機能が整うので、日頃から保湿クリームなどを塗り肌の状態を整えておくことが大切。外出する際は紫外線対策も行うように。

外出は 花粉の飛散が少ない 午前中に!

一般的に花粉が多く飛ぶ時間帯は昼前後と日没後のため、この時期は外出するなら午前中がベストです。気象情報を確認し、特に花粉注意報が出ている日は慎重に対策を。とくに風が強い日や雨が降った翌日の晴れた日は、地面に滞留していた花粉が乾燥して舞い上がり、通常より飛散量が増えるので気をつけて。

こんな日は花粉の飛散量が増すので注意を!

- ・最高気温が高い日
- ・雨の翌日で天気が良い日
- ・風が強い日
- ・晴天で乾燥している日



マスクとメガネ

で花粉をブロック

マスクは隙間ができないようにフィットするものを、メガネでもできれば肌に密着する花粉症用を選びましょう。鼻や目から侵入する花粉の量は、マスク着用で3分の1～6分の1、メガネでは花粉症用なら3分の1、普通のものでも3分の2程度まで減らせるというデータも。ロングヘアーの人は髪を後ろで束ねるのも◎。

帰宅後は

シャワーがおすすめ

花粉を家に持ち込まないためには、帰宅後すぐにお風呂場へ直行してシャワーで洗い流すのが一番。できない場合は、手洗い、うがい、鼻をかむことに加え、顔にも多くの花粉が付着しているので、洗顔も習慣にするといいでしょう。玄関に入る前に衣服から花粉を払い落とすことも忘れずに。



外出は ツルツル素材 のアウトターで

花粉シーズンは服装選びも大切。ニットやファー素材は、生地の中に花粉が入り込みやすいため、できるだけ避けて。おすすめは、花粉が付着しにくく、ついた花粉も払いやすい目の詰まった綿やナイロン製のツルツルとした素材。まだ肌寒い春先はウインドブレーカーなどを羽織って出かけるといいでしょう。

今日からできる!

花粉の ガード対策

花粉症ケアの基本はとにかく「触れない」「吸わない」「持ち込まない」こと。ここでは、日常生活の中で今すぐ心がけたい屋外、室内での対策法をご紹介します。できることから始めよう!

取材・文/編集部 イラスト/多田あゆ美



気になる
ギモンや
不安を解決!

子どもの花粉症

Q & A

年々増加しているという子どもの花粉症。発症を見逃したり、症状をこじらせないためにも、知っておきたい基礎知識をピックアップ。

取材・文／編集部 写真(P9タイトル横)／YOU(河崎夕子)

Q. 鼻の症状をラクにしてあげるには?

A. **電動鼻吸い器を活用、5歳以上なら鼻うがいもおすすめです**

鼻をうまくかめない子には電動鼻吸い器を使用するといでしょう。ただし、吸い続けると粘膜を傷つけることがあるため、短時間で吸えるポイントを探して行うように。また、5歳くらいになると鼻うがいも意外とできるので、子ども用の市販品を試してみるのもおすすめです。子どもは恐怖心を抱くと嫌がってしまうため、鼻うがいをなぜやるのかを説明し、ママがお手本を見せてあげて。より手軽な鼻スプレーから試しても◎。

鼻をうまくかめるように練習を!

子どもは両方の鼻でかもうとしてしまうので、片方の鼻を指で押さえて、片方ずつ圧をかけてかむ練習を。鼻をかむ感覚がわからない子には、鼻水が出ていないときに「鼻の前にティッシュを垂らして鼻息で動かす」というのをゲーム感覚で練習させるといでしょう。

Q. 花粉症の薬を飲むときに気をつけることは?

A. **用法・用量を守ることが大切。風邪薬を飲んでいる場合は注意して**

医療機関で花粉症と診断されたら、子どもの年齢や体質に合わせて抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬(P5参照)などが処方されます。どんな薬でも用法・用量を守ることが大事。風邪薬の中には花粉症の薬に似た成分が含まれ、併用すると過剰摂取になることもあるので、飲んでいる薬は医師に伝えましょう。

Q. 子どもが怖がって点眼が上手くできません…

A. **目の軟膏があるので医師に相談を**

目のかゆみを抑えるには、目薬のほかに、目のまわりに塗る軟膏もあるので、医師に相談するといでしょう。かゆみは冷やすとラクになるため、目がかゆいときは、冷たいタオルを目にあててあげて。また、目と鼻はつながっているので、点鼻薬を使うと目のかゆみが緩和することもあります。



Q. 風邪の症状と見分けるには?

A. **鼻水を確認し、水っぽくサラサラしていれば花粉症の可能性も**

花粉症と風邪の症状は似ているので、まずは鼻水をチェックして。花粉症の場合は、水っぽくサラサラで透明から白色に近い状態、風邪なら黄色や緑色でネバネバし、発熱や咳を伴うことも。目のかゆみや肌荒れがある場合も花粉症の可能性が疑われるので、顔をこすっているかどうか確認を。



Q. 花粉症の症状をそのままにしているとどうなるの?

A. **鼻や目の炎症が強くなり、肌トラブルを発症する場合があります**

とくに鼻水は、鼻水の成分に花粉が溶けて反応するとアレルギーが強まるので、放置していると症状がひどくなる場合があります。また、皮膚のかゆみを放っておくと、子どもは大人より皮膚が薄いため、とびひ(伝染性膿痂疹)になってしまうことも。少しでも花粉症のような症状(P5参照)が見られる場合は、一度医療機関へ。

Q. 何歳から発症するの?

A. **2歳くらいから発症しやすいと言われています**

生まれたばかりの乳児は花粉にさらされている期間が短いので、発症するのは2歳頃から。最近の子どもはアレルギー疾患自体が増え、以前に比べて出生時から花粉が多い環境で育っているため発症リスクは高くなっているといえるでしょう。

Q. 小児科と耳鼻咽喉科、どちらがいいの?

A. **まずは小児科を受診するといでしょう**

スギ花粉の飛散量が増す2~3月は風邪をひきやすい時期でもあるので、どちらか判断に迷ったら、まずは小児科へ。ただし、症状が鼻だけなら耳鼻咽喉科でもOK。小児科で処方された薬を飲み続けてもよくなる場合は、アレルギー科や耳鼻咽喉科、目の症状が強い場合は眼科で相談しましょう。

採血でわかるのは2歳以降

花粉症を発症しているかがアレルギー採血でわかるのは2歳以降です。他に、プリックテストと呼ばれる皮膚のテストもあります。ただし、症状が出ていなければ検査は必要ないでしょう。検査は子どもにとって心身の負担になります。本当に疑わしいときに医師に相談を。

5歳以上から適用可能

「舌下免疫療法」、知っていますか？

子どもが花粉症になってしまうと、ナーバスになるママもいるのでは？
そこで、花粉症の根本治療として期待される舌下免疫療法について解説します。

取材・文／編集部 イラスト／多田あゆ実



治療期間は3～5年
親子で始めるケースも

舌下免疫療法は、舌の下にアレルギーを投与し、少しずつ身体に慣れさせてアレルギー反応を弱めていく、アレルギー免疫療法の一つ。スギ花粉症とダニアレルギーが対象で、保険も適用されます。「3～5年、毎日薬を服用し続ける必要があるのですが、根本的に治せる可能性があり、約8割の方が軽症・無症状になると言われています。個人差はあるものの、始めた翌年から症状がラクになったり、薬が減ることもあるので、それがモチベーションになり、子どもでも続けやすいと思います。5歳から行えるので、同じ時期に親子で治療を始めるケースも多いですね」

舌下免疫療法の治療は3年以上かかりますが、子どもの将来を考えると、花粉の時期に毎年薬を飲み続けるより負担は少ないかもしれないですね

5つのPOINT

- 1 スギ花粉症とダニアレルギーが対象
- 2 自宅で続けられる
- 3 治療期間は3～5年
- 4 保険が適用される
- 5 体質改善が期待できる



妊娠前に始めれば継続できる！

妊娠前に舌下免疫療法を開始していたら、その後、妊娠した場合や授乳中も治療を継続できます。2年間以上続けると、治療をやめた後も約7割の方が効果を実感していると言われてるので、花粉症で悩んでいるママも一度医師に相談してみてください。



P4-10で教えてくれたのは

岸本久美子先生

アレルギー専門医・呼吸器専門医。医療法人社団ハピコワ会理事長、ハピコワクリニック五反田院長、田町三田駅前内科・呼吸器内科・アレルギー科統括院長。

スギ花粉症

舌下免疫療法の進め方



1 スギ花粉が発症していない時期に開始

医療機関で検査・診断後、6月～11月下旬に治療をスタート。スギ花粉が飛散している時期は治療を開始できないので注意を。治療はスギ花粉エキスを含む錠剤を舌の下に入れ、1分間そのまま保持した後、唾液とともに飲み込めばOK。

2 初回は医療機関で服用

舌下免疫療法はアレルギーを体内に入れるので、アレルギー反応による副作用やアナフィラキシーショックが起こる可能性も。そのため、初回の服用は医療機関で行います。服用後30分ほど経過観察し、何もなければ自宅へ。

3 1日に1回服用し、定期的に通院

2日目以降は自宅で1日1回服用。最初の1週間はスギ花粉エキスの含有量が少ない錠剤を、8日目以降は通常量の錠剤を使用します。少なくとも3年、できれば5年続け、その間、月1回程度の定期的な通院が必要。