

花粉症

対策読本



監修

大久保 公裕 先生

日本医科大学 名誉教授 寄付講座花粉症学講座 教授



第一三共エスファ株式会社

花粉症とは

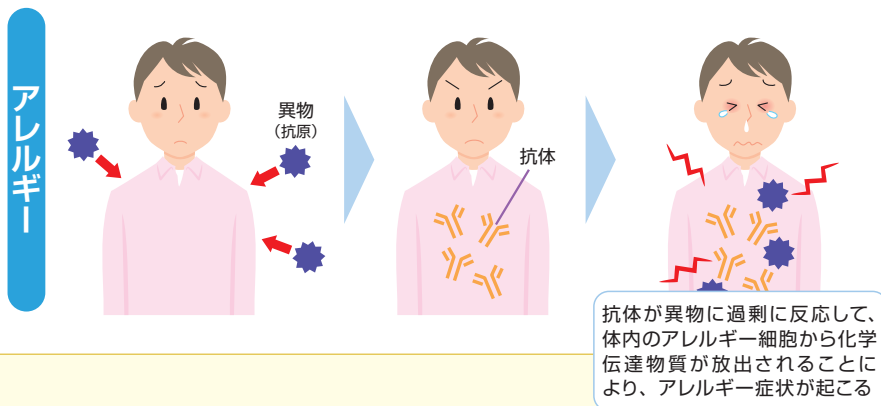
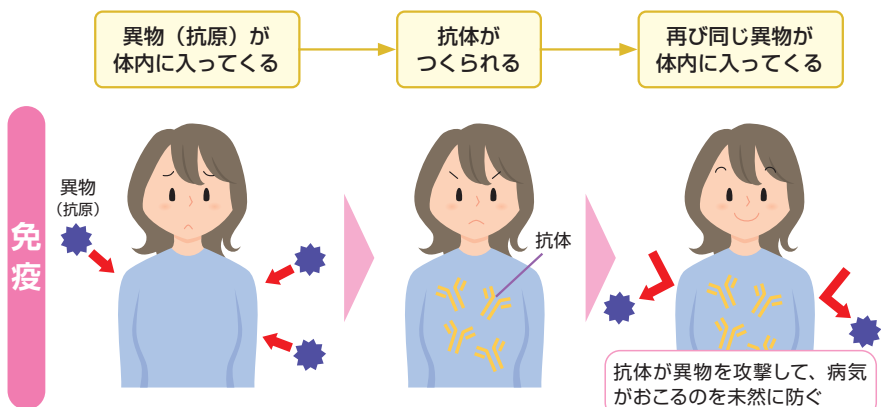
ヒトの体には、異物（抗原）が体内に入ってきたとき、その異物に対応する「抗体」がつくられ、再び入ってきたときにすぐに識別し攻撃できる機能「免疫」が備わっています。

しかしこの免疫が過剰に反応すると、防御しようとする症状があらわれてしまいます。これが「アレルギー」です。

アレルギーによりあらわれる症状は、くしゃみや鼻汁、口・のど・眼のかゆみ、皮膚の炎症など、部位も含めさまざまです。また、アレルギーを引き起こす異物についても、食品や薬剤、花粉などさまざまなものが知られています。そして花粉によってアレルギーを発症するのが「花粉症」です。

免疫とアレルギーの違い









※イメージ図





花粉カレンダー

さまざまな植物の花粉が、一年を通じて飛散しています。アレルギー症状を起こす花粉を知り、飛散時期前後には十分に対策をしておきましょう。

主な花粉症原因植物の花粉捕集期間（開花時期）													
花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科) 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
スギ 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
ヒノキ** 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
シラカンバ (カバノキ科) 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
イネ科 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
ブタクサ属 (キク科) 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
ヨモギ属 (キク科) 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												
カナムグラ (アサ科) 	北海道												
	東北												
	関東												
	近畿												
	九州												

** ヒノキ科スギ属以外のヒノキ科を指す

木本の花粉凡例：
 ■ 多い(50.1~個/cm³/日)
 ■ やや多い(5.1~50.0個/cm³/日)
 ■ 少ない(0.1~5.0個/cm³/日)

草本の花粉凡例：
 ■ 多い(5.1~個/cm³/日)
 ■ やや多い(1.1~5.0個/cm³/日)
 ■ 少ない(0.05~1.0個/cm³/日)

日本花粉学会誌. 2020; 65(2): 55-66. より改変



花粉症による症状は？

花粉症の症状は、鼻やのどだけでなく、目や皮膚などさまざまな部位にあらわれます。

鼻

くしゃみ、水っぽい鼻汁、
鼻づまり、かゆみなど



のど

かゆみ、違和感、せき、
渴き、喘息の悪化など



目

かゆみ、涙が出る、
アレルギー性結膜炎など



皮膚

炎症（アトピー性皮膚炎の
悪化、花粉皮膚炎）など



その他

熱っぽさ、頭重感、倦怠感、
いらいら感など



花粉症コラム

季節を問わず鼻炎がある

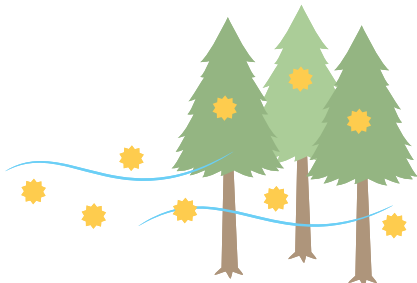
— 通年性アレルギー性鼻炎 —

ペットの毛や、ダニ（死骸やフン）に反応してアレルギー性鼻炎を起こす方もいます。このような一年中存在する異物に反応する鼻炎を、通年性アレルギー性鼻炎と呼びます。



昔は花粉症はなかった？

1960年代よりアレルギー性鼻炎の増加がみられるようになりましたが、当初は主に上記の通年性アレルギー性鼻炎の増加でした。その後、スギ花粉の大量飛散により患者が激増し、花粉症が社会問題となりました。つまり昔は「花粉症という病気として認識されていなかった」が正しいのかもしれませんが。





花粉症とかぜの違い

花粉症と同様にくしゃみや鼻水が出る病気として、かぜがあります。大きく異なるのは原因物質で、花粉症はその名のとおり花粉、かぜの場合は主にウイルスです。そのほか、細かく見比べると、異なる点がさまざまあります。

花粉症とかぜの違い（主なもの）		
	花粉症	かぜ
原因	花粉によるアレルギー症状 	ウイルスなどによる感染症 
症状が出る期間	花粉が飛散している間	通常、1～2週間程度
主な症状	くしゃみ、水っぽい鼻汁、鼻づまり、目や鼻のかゆみなど 	発熱、頭痛、くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、乾燥感など 
鼻汁	水っぽい	はじめは水っぽいが、粘り気のあるものになる
ほか、一緒に起こりやすい症状	のどや皮膚のかゆみなどの症状 (P.4参照)	のどの炎症、全身倦怠感など

鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会：鼻アレルギー診療ガイドライン—通年性鼻炎と花粉症—2016年版（改訂第8版）ライフ・サイエンス、2015



花粉症の検査・診断

あなたの症状が花粉症かそれ以外の病気かの判断は、検査・診断により行われます。また、花粉症であれば、原因となる花粉が何であるかも調べます。

問診

どのような症状があるか、いつごろから起こったか、ほかにどのような病気があるか、ご家族にアレルギーのある方はいるか、などを聴きます。



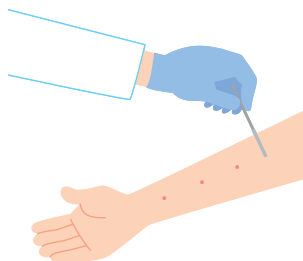
鼻鏡検査

鼻の中の粘膜を調べます。鼻の中の状態を確認することは、アレルギー性鼻炎なのか、それ以外の病気なのかを判断する検査の1つとなります。



皮膚反応検査

原因と考えられる抗原を、ひっかいた皮膚に触れさせます。しばらく置いて反応が出てきたら、それが抗原であると診断できます。



血中IgE検査

血液検査により、原因と考えられる抗原に対する抗体を調べます。結果が出るまで数日かかることがあります。



自分でできる花粉症対策

花粉症の症状を抑えるには、「花粉にさらされない」ことが何よりです。しかし室内にずっとこもっているわけにもいきません。セルフケアにより、花粉シーズンをうまく乗り切りましょう。

花粉にさらされない工夫

- マスク・めがね・肌が出ない服装
(花粉対策用のマスクやめがねが市販されています)
- 室内に入ってしまった花粉は掃除機や空気清浄機で吸い取る



花粉を持ち込まない工夫

- 外出から帰ったら、玄関前で入念に花粉を払い落とす(必ず外で！)
- 外出から帰って部屋に入ったら、すぐに洗顔やうがいをする
- 洗濯物は室内干しに。
外に干したら入念に花粉を払い落とす





花粉症の治療

花粉症の治療には主に以下の方法があります。

患者とのコミュニケーション

治療への意欲を聴き、病気や治療法への理解を高め、患者と医師の信頼を促進します。

抗原除去と回避 (P.8参照)

花粉に触れないようにし、生活空間から花粉を取り除くようにします。

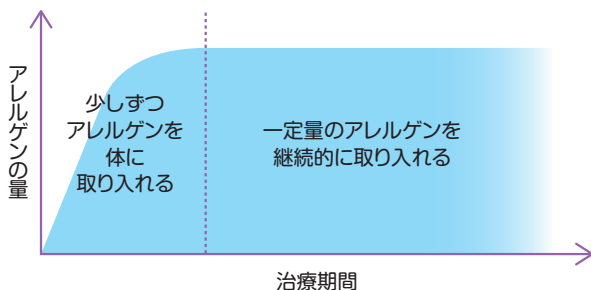
薬物治療 (P.10参照)

症状を抑える薬剤を使用します。

アレルゲン免疫療法

抗原(アレルゲン)を少しずつ体に取り入れて体を慣らしていき、アレルギー症状をやわらげる治療法です。治療期間は長期(3~5年)にわたります。

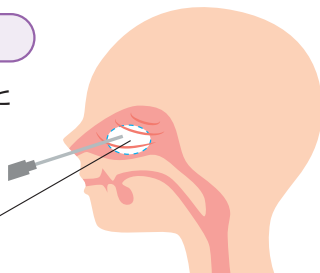
治療のイメージ



手術療法

鼻粘膜の縮小、鼻閉や鼻漏の改善を目的として行われることがあります。

下鼻甲介粘膜という部位を焼灼するのが一般的です





花粉症の薬物治療

くすりの成分の違いや作用の違いにより、さまざまな薬剤があります。場合によっては、複数の種類の薬剤が使用されることがあります。

主な花粉症治療薬

●ケミカルメディエーター遊離抑制薬

化学伝達物質がアレルギー細胞から放出されるのを抑えます。

●ケミカルメディエーター受容体拮抗薬

化学伝達物質の受容体への結合をブロックすることで、働きを抑えます。

- ヒスタミンH₁受容体拮抗薬（抗ヒスタミン薬）
- ロイコトリエン受容体拮抗薬（抗ロイコトリエン薬）
- プロスタグランジンD₂・トロンボキサンA₂受容体拮抗薬（抗プロスタグランジンD₂・トロンボキサンA₂薬）



●Th2サイトカイン阻害薬

Th2細胞からのサイトカイン産生を抑えます。

●ステロイド薬

アレルギー反応および炎症を抑えます。

- 鼻噴霧用
- 経口用

●その他

非特異的変調療法薬、生物製剤、漢方薬があります。

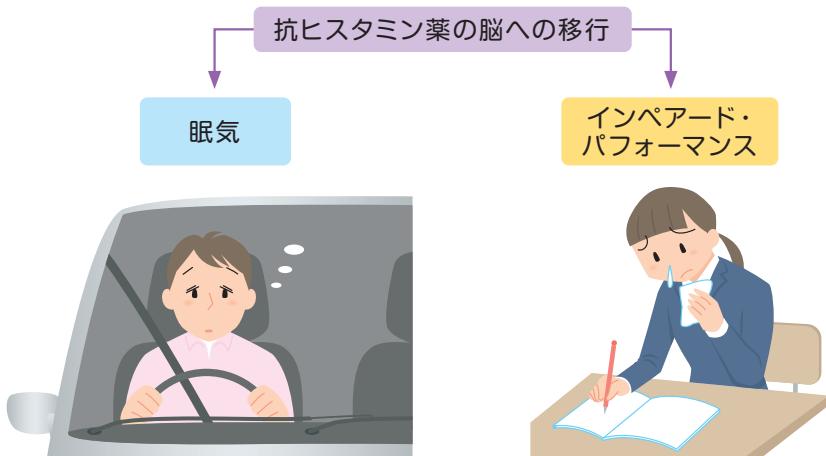


鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会：鼻アレルギー診療ガイドライン—通年性鼻炎と花粉症—2016年版（改訂第8版）ライフ・サイエンス、2015

⚠️ 抗ヒスタミン薬の注意点

花粉症治療に使用される抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンの作用を抑えることで、アレルギー症状を改善します。一方で、ヒスタミンは脳内では覚醒や記憶、学習機能に作用することが知られています。そのため、くすりの成分が脳内へ移行してヒスタミンの作用を抑えることで、眠気や集中力の低下（インペアード・パフォーマンス）が起こることがあります。

脳内へ移行しにくい抗ヒスタミン薬もありますので、くすりについて気になることがありましたら、医師・薬剤師にご相談ください。



抗ヒスタミン薬と眠気

抗ヒスタミン薬の副作用として、眠気がよく知られています。しかしそれだけでなく、眠りの質の低下や、前夜の内服による影響が翌朝まで持ち越され、「くすりの二日酔い」を起こすこともあります。

抗ヒスタミン薬とインペアード・パフォーマンス

抗ヒスタミン薬を服用すると、知らず知らずのうちに集中力が低下している「インペアード・パフォーマンス」が起こることがあります。勉強する際や自動車運転などの機械操作をする際には注意が必要です。



連絡先（医療機関名）



Daiichi-Sankyo

第一三共エスファ株式会社

EPBIL1P00301-1
2026年5月作成