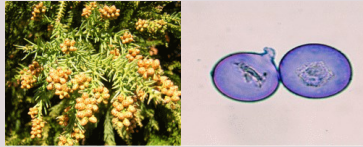


春花粉の季節になりました。

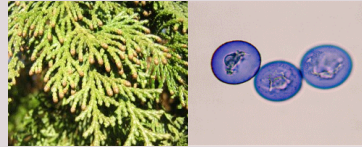
代表的なスギをはじめ、ハンノキ、ヒノキなどもこの1月～3月から飛び始めます。

実は、

「飛散開始日」の宣告には至っていませんが、関東ではすでにスギが飛び始めています。



スギ



ヒノキ



ハンノキ

環境省花粉観測システムHPより引用

## ○花粉の大きさの比較



## 今年の花粉状況

2020年6月は全国的に日照時間・気温ともほぼ平年並みでしたが、6月上旬の日照時間は2019年と比べてかなり長くなりました。7月の気温は平年より低かったものの、8月には記録的な猛暑となりました。このような夏の気象条件と、前年度は全国的に花粉が少なかった状況から（花粉が多く飛んだ翌年は少なくなる傾向）、**2020年より多くなる見通し**とのことです。一方、**過去10年間を平均した飛散量と比較すると、同等かやや少ないのでは、**とされています。

### 花粉症対策は・・・

「**花粉の吸入量のコントロール**」と「**適切な投薬**」がポイントです。



### 花粉の吸入量のコントロール

花粉情報を上手に活用しつつ、花粉眼鏡やマスクなどで、吸い込む花粉の量を少なくすることが大切です。飛散量予測からは、年による豊作・不作を知ることができるので、対策の参考になります。

飛散開始日予測は、予防や治療を始めるタイミングの目安として役立ちます。

また、花粉はシーズン中まんべんなく飛び続けているのではなく、最盛期とされる数日間にシーズン全体の3～6割が飛ぶようですので、この数日だけでも花粉を吸わないような対策を徹底すると、発症予防や重症化防止が期待できます。

より少ない投薬で効率的に治療し、快適に過ごすことが出来たら良いですね。

## 適切な投薬

抗ヒスタミン薬が中心ですが、その成分によって複数あります。どの成分が合うかは個人差が大きく、実際に使用して確認しながら、合うものを探してゆくこととなります。年齢によって内服できる薬の種類は変わりますが、場合によっては複数を組み合わせることもあります。

もし、過去に使用したお薬がとてもよく効いたという方は、ご来院の際にそのお薬の名前を教えてください。

花粉症をはじめとするアレルギー症状は、放っておくと重症化・慢性化することがあります。

アレルギー性鼻炎から中耳炎や副鼻腔炎を併発したり、アレルギー性結膜炎では激しく掻くことによって角膜・結膜、場合によっては網膜を傷つけることもあります。

重症化・慢性化を抑えるためにも、早めの服用開始がおすすめです。



## 今年も春の花粉症を乗り切ってゆきましょう！

### 花粉症かどうかわからない方は・・・

これまでに花粉症と診断されたことがないものの、“毎年同じ季節（春、秋）に、鼻水が多い、目がかゆい、皮膚の調子がおかしい、喘息がひどくなる、などの症状が出る方は、花粉症かもしれません。

季節性がないが（年じゅう）同様の症状でお悩みの場合は、「ダニ」アレルギーが隠れていることも少なくありません。

当院では、血液によるアレルギー検査を行っておりますのでご相談ください。

### 舌下免疫療法

アレルゲン（アレルギーの原因物質）が「スギ」や「ダニ」の方は、抗ヒスタミン薬による対症療法のほかに、**舌下免疫療法**があります。これはアレルゲンに反応しにくいような体質に改善する、根治療法に近い治療法です。特に、より小さいお子さんで副反応が少ないことがわかっています。当院関連施設の解析結果では、4～5歳12.5%、6～8歳26.3%、9～11歳61.8%、12歳以降57.7%と、9歳を境に副反応の出現頻度が大きく異なります。治療を希望される場合には、舌の下に溶けるラムネをしばらく置いておけたら大丈夫ですので、練習してみてくださいね（最短でスギ錠15秒程度、ダニ錠1～2分程度で溶けます）。

毎年の症状でお困りの方、長期にわたる体質改善を目指したい方は、詳しくご説明させていただきますのでお気軽にお声かけください。

## もっと花粉症について知りたい方へ



花粉の「飛散開始日」は、どのように決まるのでしょうか。

全国各地にある観測地点において、“1平方cmあたりの花粉数”が“2日間連続して1個以上”になった初日とする、とされています（ダーラム法）。

東京都では1月中に、複数地点で0～1.8個/日の飛散が確認されたものの、いずれの場所でも“2日間連続して”飛散することはありませんでした。

では、その年の「飛散量予測」はどのようにしてたてられるのでしょうか

花粉情報協会によると、スギやヒノキの花粉飛散量は、“前年夏の気象条件”と“前年春の花粉の飛散量”が大きく影響することから、前年の夏から予測するための準備が始まるそうです。

**夏：**花粉の出どころである花芽（かが：いずれ花になる芽）は、気温が高いと多くなります。この頃の気象条件が、次のシーズンの飛散量に大きく影響します。

**秋：**雄花が大きく生長し、やがて休眠状態となります。この出来具合から、飛散総量を予測します。

**冬：**12月気温の変化に伴って休眠から覚めると、花を咲かすための準備を開始します。この頃の気象条件を分析することで、花粉の飛び始め時期が推定されます。

**春：**1～3月いよいよ花粉が飛び始めると、毎日飛散する花粉数を観測・集計します。過去のデータから作成された予測式をもとに、翌日の花粉数を計算しつつ、実際に林を検分して開花状況を確認したり、天気予報を加味して、花粉予報として発表されます。

普段ニュースでよく目にする花粉情報・予測は、こういった年間を通した細やかな観測から得られているのですね。

花粉情報について様々な情報源があります。今回参考にさせていただいた情報源は以下の通りです。

- 花粉観測システム（愛称：はなこさん）

神奈川県は、2月1日から花粉飛散状況のリアルタイム情報が提供されています。

花粉飛散データが観測地点から毎時、自動送信されてくるので、HP上で更新されたのを確認することができます。

<http://www.taiki.go.jp>

- 日本気象協会

<https://www.tenki.jp/pollen/>

- 花粉情報協会

<http://www.pollen-net.com/welcome.html>