

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

花粉症

Hay Fever

「花粉症」という言葉を聞いたことがない人もいるかもしれません。

花粉症とは、花粉が飛ぶ季節になると、つらいくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出る病気です。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。

You may have never heard the term “hay fever.”

Hay fever, or pollen allergy, is an illness that causes symptoms like severe sneezing, runny nose, and nasal congestion during the pollen season.

These allergic symptoms are caused by pollen from plants such as cedar and cypress, and are collectively known as “hay fever.”

日本では、約4人に1人が花粉症だと言われています。花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。皆さんの国ではあまり見られないかもしれませんが、日本に長く住んでいると花粉症になることがあります。今回は、花粉症についてお話しします。

In Japan, it is said that about one in four people suffers from hay fever.

Hay fever is also known as “seasonal allergic rhinitis (nose inflammation).”

It may not be common in your country, but people who live in Japan for a long time may develop hay fever.

In this issue, we will talk about hay fever.

1. 花粉症の症状 1. Symptoms of Hay Fever

花粉症の症状が出やすい部位は、主に目と鼻です。目の症状には、かゆみ、充血、涙が出るなどがあります。目のかゆみはとてつらく、「目を取り出して洗いたい」と感じるほど強いこともあります。

The parts most commonly affected by hay fever are the eyes and the nose.

Symptoms of the eyes include itching, redness, and excessive tearing.

The itching can be so severe that some people feel like they need to take their eyes out and wash them.

そのほかにも、のどの違和感、息苦しさ、集中力の低下、体のだるさ、イライラ、顔のかゆみなど、全身の症状を伴うことがあります。これらの症状が、仕事や日常生活に影響する場合があります。

Other symptoms may include throat discomfort, shortness of breath, decreased concentration, fatigue, irritability, and facial itching, affecting the whole body.

These symptoms can interfere with work and daily life.

鼻の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。これらは風邪と間違われやすいですが、風邪であれば1週間ほどで治るのに対し、花粉症では花粉が飛んでいる間、さらさらした鼻水が続きます。気づかないうちに鼻水が流れていることもあり、鼻をかみすぎて鼻の周りが荒れてしまうこともあります。

Symptoms of the nose include sneezing, runny nose, and nasal congestion.

These symptoms are often mistaken for a cold, but hay fever causes clear runny nose symptoms to continue as long as pollen is in the air, while a cold usually improves within about a week.

Sometimes the runny nose continues without noticing, and excessive nose blowing can irritate the skin around the nose.

2. 花粉症の原因 2. Causes of Hay Fever

なぜ花粉症になるのでしょうか。花粉が目や鼻から体に入ると、体は「花粉は敵だ」と判断し、敵と戦うための抗体をつくります。この抗体は、花粉が体に入るたびに少しずつ体の中にたまっていきます。

Why do people develop hay fever?

When pollen enters the body through the eyes or nose, the body judges it as a “foreign enemy” and produces antibodies to fight it.

These antibodies gradually accumulate in the body each time pollen enters.

抗体の量が一定以上になると、次に花粉が入ってきたときに体がうまく対処できなくなり、アレルギー反応を起こす物質が分泌されます。その結果、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状が現れます。

When the amount of antibodies exceeds a certain level, the body can no longer respond properly and releases substances that cause allergic reactions.

As a result, hay fever symptoms such as sneezing, runny nose, and nasal congestion appear.

これまで花粉症ではなかった人が、急に症状が出始めるのは、体の中にたまっていた抗体が一定量を超えたためです。そのため、花粉が体に入る限り、症状は続きます。

People who have never had hay fever before may suddenly develop symptoms because the accumulated antibodies have exceeded a certain level.

Therefore, symptoms continue as long as pollen keeps entering the body.

3. 花粉症の代表的な植物と時期

3. Common Pollen Sources and Seasons

スギ(2月～4月) Cedar (February–April)

本州・四国・九州の山地に分布し、花粉症の代表的な原因植物です。

It's distribution is found in the mountainous areas of Honshu, Shikoku, and Kyushu, and is one of the most common plants that causes hay fever.

ヒノキ(3月～4月) Cypress (March–April)

本州(福島以南)、四国、九州に分布し、スギ花粉と似たアレルギー物質を持ちます。

It's distribution is found in Honshu (south of Fukushima), Shikoku, and Kyushu, and contains allergenic substances similar to those found in cedar pollen.

イネ科 Grasses

カモガヤ(5月～6月) Orchard grass (May-June)

オオアワガエリ(6月～8月) Timothy grass (June-August)

ススキ(9月～10月)など Japanese pampas grass (September-October)

ハンノキ(1月～4月) Alder (January-April)

日本全土に分布し、湿地や森林に多く見られます。

Its distribution is found throughout Japan and is commonly found in wetlands and forests.

シラカンバ(3月下旬～6月) White birch (late March-June)

北海道や本州中部以北に分布します。北海道ではスギ花粉症が少なく、シラカンバ花粉症が多く見られます。

Its distribution is found in Hokkaido and central to northern Honshu.

In Hokkaido, cedar pollen allergy is rare, while birch pollen allergy is more commonly observed.

ブタクサ(8月～9月) Ragweed (August-September)

東北以北では少ないものの、日本各地に分布する秋の花粉症の代表です。

Although it is less common in the Tohoku region and north, it is a common cause of autumn hay fever found throughout Japan.

ヨモギ(9月～10月) Mugwort (September-October)

日本全域に分布します。

It is distributed throughout all of Japan.

カナムグラ(8月～10月) Japanese hop (August-October)

日本全域に分布し、特に関東地方に多く見られます。

It is found throughout Japan and is especially common in the Kanto region.

4. 花粉症対策 4. Hay Fever Prevention and Care

1) 医療機関での治療

1) Medical Treatment

花粉症の治療では、症状を抑える「対症療法」が行われます。内服薬、点鼻薬、点眼薬による薬物療法や、レーザー治療などがあります。

Treatment for hay fever mainly focuses on relieving symptoms.

These include oral medications, nasal sprays, eye drops, and laser treatments.

薬を使った対症療法

Symptomatic treatment using medication

抗ヒスタミン薬 Antihistamines

くしゃみ、鼻水、鼻づまりを抑えます。

They help relieve sneezing, runny nose, and nasal congestion.

抗ロイコトリエン薬

Anti-leukotriene medication

鼻づまりが強い場合に使われます。

It is used when nasal congestion is severe.

鼻噴霧用ステロイド薬 Steroid nasal spray

鼻の症状が強いつきに使用します。鼻のみに作用するため、副作用は少ないとされています。

It is used when nasal symptoms are severe. Because it acts only in the nose, it is considered to have few side effects.

点眼用抗ヒスタミン薬・点眼用ステロイド薬

Antihistamine eye drops and steroid eye drops

目のかゆみ、充血、涙などの症状に使用します。

They are used to relieve symptoms such as itchy eyes, redness, and excessive tearing.

2)セルフケア 2) Self-Care

花粉との接触をできるだけ避けることが大切です。

It is important to avoid contact with pollen as much as possible.

花粉情報を確認する

Check pollen information.

花粉が多い日は外出を控えたり、対策を強化しましょう。

On days when pollen levels are high, avoid going out if possible and strengthen your preventive measures.

外出時の対策 When going out

花粉が目に入るのを防ぐため、メガネやゴーグルを着用する。マスクを着用し、外側には触れないよう注意する。

Wear glasses or goggles to prevent pollen from getting into your eyes. Wear a mask and be careful not to touch the outside surface.

帽子をかぶる Wear a hat

花粉が付きにくい、表面がつるつるした素材の上着を選ぶ。

Choose outerwear made of smooth materials that pollen is less likely to stick to.

帰宅時は玄関で衣服の花粉をよく払ってから家に入る。

When returning home, brush off pollen from your clothes at the entrance before going inside.

帰宅後すぐに、洗顔・うがい・鼻をかむ(可能であればシャワーを浴びる)。

Immediately after returning home, wash your face, gargle, and blow your nose (and take a shower if possible).

室内での対策 Indoors

花粉が多い日は窓を開けない

Keep windows closed on high-pollen days

洗濯物は外に干さない

Do not dry laundry outside

こまめに掃除をして花粉を取り除く

Clean frequently

窓はしっかり閉める

Keep the windows tightly closed.

日常生活のポイント

Daily lifestyle tips

バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

Maintain a well-balanced diet and strengthen your immune system.

発酵食品(ヨーグルト、みそ)

Consume fermented foods, dietary fiber, and blue fish

食物繊維(海藻、きのこ)

Dietary fiber (seaweed, mushrooms)

ビタミンD(青魚)

Vitamin D (oily fish)

オメガ3脂肪酸(青魚)

Omega-3 fatty acids (oily fish)

体を温める食材(生姜、ねぎ)を取り入れ、甘いもの、脂っこいもの、刺激の強い食べ物やアルコールは控えましょう。

Include warming foods such as ginger and green onions in your diet, and avoid sweets, fatty foods, strongly flavored or spicy foods, and alcohol.

症状が辛い場合は、早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

If symptoms are severe, it is recommended to visit an ear, nose, and throat clinic early.