

花粉は一年中飛散しており、特に春はスギやヒノキ、夏から秋にかけてはイネ科やブタクサ、ヨモギなどの花粉が飛散し、アレルギー反応により、鼻水や目のかゆみなどの症状を引き起こすことがあります。

春の花粉の飛ぶ時期（2月～5月）

スギ: 2月下旬から3月中旬がピークで、地域によっては1月下旬から飛散が始まります。

ヒノキ: 3月中旬から5月中旬に飛散し、4月に集中します。



普段の生活でできる対策

・マスクや花粉が入らない眼鏡

顔にフィットして隙間がないマスクを着用すれば、花粉を吸い込む量を6分の1まで減らすことができますとも言われています。

・花粉がつきにくい服装

花粉がつきにくい凹凸のない素材や、静電気が起こりにくい素材

・つばの広い帽子

・洗濯を外に干さない

・加湿器

素材別の花粉付着率 (綿を100とした時の比率)	
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100



治療

・薬による対症療法

病院で採血しアレルギー検査を行って原因を特定します。その上で、重症度や症状の出方に合った治療薬を選択します。

・鼻の粘膜の一部をレーザーで焼く

症状を出にくくしますが、根治するわけではないのでいずれ元に戻ります。繰り返しの治療は鼻の粘膜を痛めてしまうため、注意が必要です。

・舌下免疫療法（スギ）

アレルギーを少量から体内に投与して行う免疫療法は、唯一、根治が見込まれる治療法です。日本でも、スギ花粉症と診断された12歳以上を対象に、2014年10月から保険適用で舌下免疫療法を受けることができるようになりました。治療には3～5年かかるとされていますが、アンケート結果を見ると、1年未満でも95パーセントの人が効果を実感しています。

