

今月のHOTニュース

花粉のばく露を防ぐためには



花粉が飛散する季節になりました。花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応といわれています。今回は、環境省発行「花粉症環境保健マニュアル2009」から、花粉のばく露を防ぐ方法について一部抜粋します。

◆スギ等の花粉量の地域差

森林面積に対するスギ林の比率は九州、東北、四国で高く、北海道ほかの寒冷地、豪雪地、瀬戸内で低くなっています。

＜北海道＞

スギ花粉症は、道南の函館を中心に見られるにすぎませんが、かわりにシラカンバの花粉が多く、札幌では花粉症の半数以上がシラカンバ花粉症といわれています。

＜東北地方＞

植林状況から今後スギ花粉量の増加が見込まれます。ヒノキの植林は他の地方より少なくなっています。

＜関東・東海地方＞

山梨・静岡・愛知の3県ではヒノキ林がスギ林より広いので、地域によってはヒノキ科の花粉が多いこともあります。関東・東海地方の他県では一部地域を除いてスギの人工林がヒノキの人工林より多いので、スギ花粉が多く飛散します。

＜関西地方＞

関西地方ではヒノキとスギの植林面積がほぼ等しく、樹の成長とともに2001年からヒノキ科樹木（一部の地域ではネズミサシ）の花粉がスギ花粉よりも多くなる年もみられるようになりました。

＜九州地方＞

九州地方においては、スギは花をつけにくい品種の割合が多いので、植林面積の割にはスギ花粉量が少なくなっています。

＜沖縄＞

沖縄ではスギは少なく、全体的に花粉の飛散量が少ないために他府県に比べて花粉症は少ないと考えられています。

◆花粉のばく露を防ぐ方法

～マスク～

マスクの装着は、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。花粉飛散前からマスクを着けることで、発症時期を遅らせることが可能です。また、花粉症でない人では、吸い込む花粉の量を少なくすることで、花粉症の発症をおさえることも期待できます。

～メガネ～

装着に違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネ使用だけでもメガネをしていないときより眼に入る花粉量は減少します。実験では、通常のメガネでも、メガネを使用しない場合の約1/3に抑え、さらに防曇カバー付きメガネでは、より花粉の侵入を減らすことができるとの報告があります。花粉が飛散している季節には、コンタクトレンズを使用している方は、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を増幅するので、メガネに替えたい方がよいと考えられています。

～服装～

一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、服装にも気をつけることが必要です。

花粉飛散季節中の外出時の服装はウールの衣類は避けたいほうがよいでしょう。綿またはポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。人間のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭と顔ですが、帽子をかぶることで頭への花粉の付着量を減らすことは可能です。

～うがいと洗顔～

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。「うがい」は、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、うがいをしましょう。また、外出から帰ってきたら「洗顔」して花粉を落とすとよいでしょう。顔を洗うと、花粉症の症状が軽くなる場合があります。しかし、逆に眼や鼻のまわりについて花粉がそれぞれ侵入し、かえって症状が悪くなる場合がありますので、注意が必要です。症状がひどくなる場合は、専門医に相談してください。また、眼や鼻を洗う際には、水道水で洗うと粘膜を傷めることがありますので、生理食塩水と呼ばれる0.9%の食塩を溶かした蒸留水を体温程度に温めて使用するとよいでしょう。

～室内の換気と掃除～

花粉飛散シーズンでもどうしても換気する必要がある時があります。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめることが必要です。窓を全開にして換気をした時の屋内侵入花粉は窓際に多く、3LDKのマンション戸で、1時間の換気で約1000万個の花粉が屋内に侵入します。開窓を10cm程度にして、レースのカーテンをすれば、侵入花粉を約1/4に減らすことができます。侵入した花粉は屋内の床やカーテンなどに多数残存していますので、掃除を励行してください。