

# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 4月号 Vol.162



2025年は、統計開始から40年で最も早い花粉飛散が始まっています。しかも飛散量も例年より多く特に西日本では、平年の**2倍以上**の花粉が飛散する地域もあるようです。そこで今回は、「花粉症」について調べてみました！

## 最新の花粉飛散情報

- **飛散量**  
全国的に見ると、今年の花粉飛散量は平年の1.65倍と予測されています。
- **飛散時期**  
関西は2月下旬～4月下旬までの予想です。
- **ピーク**  
2月中旬から3月にかけてがピークと予想されています。



- **症状**  
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、喉のかゆみ・痛み、肌荒れ、頭痛、発熱
- **花粉症になる人、ならない人の違い**  
遺伝的要因のほか、**花粉にさらされる量**や**生活習慣**(食生活や睡眠不足・ストレス)、**免疫反応**(花粉に対する抗体の生成量や許容量)などが関係しますが、まずは下記の対策で予防してみましょう！

## 対策

- **花粉情報をチェック**  
花粉が多く飛ぶ日は不要不急の外出を控えましょう。
- **マスクとメガネの着用**  
普通のマスクやメガネでも花粉の侵入を防げます。
- **服装**  
綿やポリエステル製の服が花粉の付着を防ぎやすいです。
- **帰宅後のシャワー**  
帰宅後すぐにシャワーを浴びることで、体に付着した花粉を洗い流せます。
- **免疫力を高める**  
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。



花粉症の症状がひどい場合は、早めに医師に相談することをお勧めします。「花粉症シーズンは病院が混みすぎで…」と思っいる方は、オンライン診療という選択肢もありますよ！

## 花粉症の種類と選び方

花粉症の症状を抑える薬は、

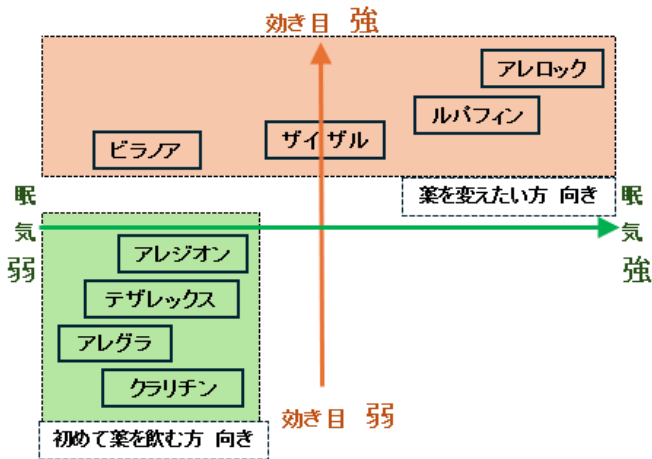
①内服薬、②点鼻薬、③点眼薬の3つあります。

そのうち、②点鼻薬は鼻水やくしゃみ、鼻づまりに特化した薬であり、

③点眼薬(目薬)は目のかゆみや、充血の症状を抑える薬です。

一方、①内服薬は多数の種類があるため、各薬の特徴が分かりにくいですよね。

そこで、個人差はありますが、よく使われる内服薬それぞれの効き目と副作用(眠気)のバランスを図と表にまとめました。自分に合った内服薬を見つけてみてください！



	服用回数(回 /日)	自動車 運転可能	市販薬 あり	特徴
アレグラ	2	○	○	眠気が少ない薬として使われやすい
アレジオン	1	△	○	喘息にも適応あり
アレロック	2	×	×	眠気が強いが効果が強い薬として使われやすい
クラリチン	1	○	○	妊娠授乳中も使われやすい
ザイザル	1	×	×	眠気は少なめ
テザレックス	1	○	×	クラリチンの改良版
ビラノア	1	○	×	最も眠気が少ないと言われる 空腹時に内服が必要
ルパフィン	1	×	×	効果が強い薬として使われやすい