

その不調、花粉が原因です。“花粉ブロック”で春の仕事を軽やかに

春の花粉症は、くしゃみ・鼻水などの症状だけでなく、集中力の低下や作業効率の乱れにつながり、生産性に影響することが指摘されています。対策を重ねることで、春の不調を軽減し、仕事のパフォーマンスを守ることに繋がります。



花粉症はどうしてなるの？

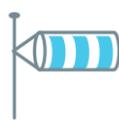
花粉が鼻や目に侵入し、体がそれを「異物」と認識して「抗体」を作ることから始まります。数年から数十年かけて花粉を浴び続け、抗体の量が一定レベルに達した状態で再び花粉が入ると、ヒスタミンなどの物質が放出されて症状が現れます。今まで発症していなかった人でも、突然発症することがあります。

花粉症はいつ多くなるの？



晴れて、
気温が高い日

「昼前後」と「夕方」に
飛散量が多くなります。



空気が乾燥して、
風が強い日

日本で最も患者数が多い
スギ花粉症は2～4月
(3月ピーク)、次いで
多いヒノキ花粉は3月下旬～5月に飛散します。
花粉の種類で時期が異なるため、症状の時期に合わせた対策が大切です。



雨上がりの翌日

飛散量10倍でも、
症状は2倍。
対策次第で差が出ます



花粉症の症状は体質だけでなく、その年の花粉の量によっても変化します。しかし、研究では花粉の飛散量が10倍になっても、症状や生活の質(QOL)の悪化は約2倍にとどまることが示されています。これは、マスク・メガネ・服装・洗顔などのセルフケアを積み重ねることで、症状の悪化を大きく抑えられることを示しています。毎日の小さな対策が、春のつらさを軽減する鍵になります。

花粉症対策の基本は「避ける」と「持ち込まない」こと。

1. 防御アイテムを正しく使う

マスク：顔にフィットするだけで花粉を大幅に減らせます（通常マスクで鼻の花粉数約7割減）。メガネ：目に入る花粉を約4割減らします。👉 マスク+メガネの併用が効果的。

2. 服装と習慣で“持ち込み”を防ぐ

花粉が付きにくい服（綿・化繊）を選び、ウール素材は避ける。入室前に衣服や髪を払い、帰宅後は洗顔・洗髪で花粉を落とす。

3. 室内環境を整える

換気方法を工夫し、花粉の流入を最小限にする。床・カーテンに付着した花粉は、こまめな掃除で除去する。

4. 粘膜を守る生活習慣

飲酒・喫煙は症状を悪化させやすいため控えめに。免疫を整えるために、十分な睡眠・規則正しい生活を心がける。鼻・目の洗浄は生理食塩水を使用するのがおすすめ。

マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ

花粉は主に“鼻”と“目”から侵入するため、この2つを守ることが最も効果的です。つらい時は我慢せず受診をしましょう。早めの治療（初期療法）も効果的です。

