

《緊急リリース！》

コロナ時代の花粉症対策

花粉症デジタルガイド

- 2022年版 -



NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会

なぜ今、緊急リリースか？

コロナの影響が世界的に続く中、「春の花粉症はどうすればいいの？」という心配やご質問をたくさん頂いています。

そこでこの度、花粉症対策に役立つ情報をギュッと圧縮した、わかりやすいデジタルガイドを作ろうということになりました。

実際にこの分野の研究活動をしつつ、診療もしている当NPOが、責任を持って確かな情報を花粉症にお悩みの皆様へお届けします。

目次

[P2. 2022年 スギ花粉の飛散に備えて](#)

[P4. コロナワクチンとお薬の関係](#)

[P5. あなたの花粉症タイプは？](#)

[P7. 最新！花粉症の治し方](#)

[P8. 知っておくべき花粉症対策法](#)

[P9. 重症な花粉症を治すには](#)

[P10. 花粉症を根本的に治すには](#)

[P11. 花粉症治療の基本「抗ヒスタミン薬」とは](#)



NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会

【監修】 大久保公裕先生

オオクボ キミヒロ

日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部感覚器科学分野 教授

NPO「花粉症・花副鼻腔炎治療推進会」理事長

免疫アレルギー性疾患を専門に研究し、花粉症治療の第一人者。

国や企業と共同でアレルギー性鼻炎の新しい治療法を研究開発している。

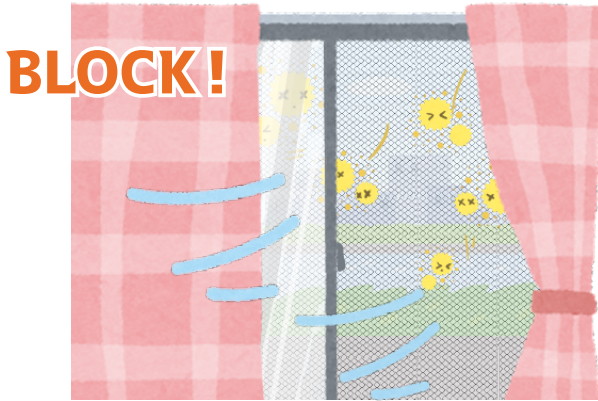




花粉症対策とコロナ対策、 どちらも万全に！

コロナ対策の換気では、 カーテンや網戸で花粉をガード

コロナ対策では換気が必要ですが、窓を開ければ花粉が室内に侵入。そこで、窓にカーテンや網戸をすると、花粉が入るのを防ぐ効果が期待できます。その上で、部屋の隅に貯まりやすい花粉を、こまめに掃除しましょう。



伊達メガネで、 コロナも花粉もガード

手にはコロナウイルスが付着している可能性が。手洗いや消毒で、いつも手をキレイにしておきましょう。汚い手で目をこすると、コロナ感染リスクが高まります。伊達メガネをかけておけば、ウイルスや花粉が直接目に入るのを防ぎ、目を触りにくくなります。



くしゃみや鼻かみの飛沫 マスク時には後方に飛ぶ

くしゃみや鼻かみによる飛沫は、他人をコロナに感染させる原因のひとつ。できるだけ人がいない所でくしゃみや鼻かみを。マスクをしていると、くしゃみや鼻かみの飛沫は後方に多く飛ぶので注意して。



花粉対策だった「玄関先で 髪や洋服パンパン」はNG

コロナ以前は、帰宅時に玄関先で髪や洋服についた花粉をパンパンと払うことが推奨されていましたが、コロナ禍ではNG。かえって感染リスクが高まります。コートには玄関で対策用スプレーをかけ、自身は風呂場に直行するのがおすすめ。



2022年 スギ花粉の飛散に備えて

花粉症とコロナの見分け方

動画を見る



病名

特徴

花粉症

鼻や目の症状が長く続く

コロナ

鼻の症状、ノドの痛み、発熱、だるさ、嗅覚・味覚障害

2月、3月、4月は空気が乾燥し、花粉もウイルスも遠くまで飛びやすくなります。

花粉が鼻の中に入ってくると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が継続して長く起こります。また、花粉症の場合には、かゆみや充血などの目の症状が発症します。

コロナの場合には、目の症状はほぼありません。鼻の症状は起こりますが、それにノドの痛み、発熱やだるさが加わる場合にはコロナの可能性がります。さらに、味覚障害、嗅覚障害などの神経障害が出た場合にも、コロナを疑います。

2022年 花粉飛散傾向

2022年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、2020年、2021年と比べて多いと予想されます。

スギ・ヒノキ花粉の飛散量は、前年の気温や日照時間、雨量に加え、前年の飛散量や雄花の着生状況などから予測できます。その結果、2022年の関東では5000~6000個(*)、西日本では3000個以上飛散すると予想され、これは過去10年平均と同等かそれ以上となります。ここ3年は飛散量が少ない年だったので、今年は十分に注意して対策を行ってください。



(*) 花粉の累積値 (個/cm²)

動画を見る

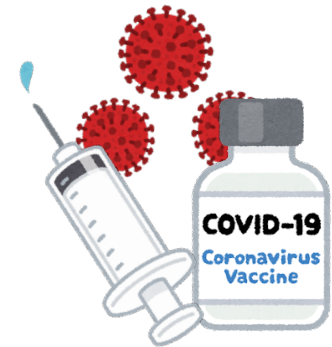


花粉症の薬、ワクチン接種当日に飲んでいい？

花粉症の人でもワクチン3回目接種を

花粉シーズンで花粉症になっている人でも、コロナワクチン3回目接種を受けてください。花粉症の人は頻繁にくしゃみ、鼻をかむ行為があり、ウイルスを拡散して他人に感染させやすいのです。ワクチンの副反応がひどい方もいますが、副反応は一時的です。コロナに感染した場合には、だるさ、嗅覚・味覚症状などの後遺症が残ることもあります。

ワクチンは感染予防効果だけでなく、重症化リスクの低減効果もありますので、花粉症の人でも積極的に接種することをおすすめします。



○：ワクチン接種の前日・当日・翌日も服用可

種類		例	ファイザー	モデルナ	
処方薬	飲み薬 (抗ヒスタミン薬)	ピラノア・デザレックス・ルパフィン・アレグラ・アレロック・タリオンなど	○	○	
	飲み薬 (抗ロイコトリエン薬)	オノン・シングレア・キプレスなど	○	○	
	貼り薬	アレサガテープ	○	○	
	点鼻薬	アラミスト・エリザス・ナゾネックスなど	○	○	
	点眼薬	アレジオン・パタノール・ステロイド点眼液など	○	○	
	舌下免疫療法	シダキュア (スギ)・ミニキュア (ダニ)・アシテア (ダニ)	ワクチン接種当日不可	ワクチン接種当日不可	
	皮下免疫療法	スギ・ダニ・ハウスダストなど	ワクチン接種より2週間不可	ワクチン接種より2週間不可	
	抗体治療薬	ゾレア	ワクチン接種当日不可	ワクチン接種当日不可	
	市販薬	飲み薬 (抗ヒスタミン薬)	タリオンAR・アレグラFX・アレジオン・クラリチンEX・ストナリニZなど	○	○
		点鼻薬	ナザールα・フルナーゼ・アルガードなど	○	○
点眼薬		アルガード・アルピタット・アレルカットなど	○	○	

(NPO 調べ)

花粉症のお薬とコロナワクチン

コロナワクチンを接種した場合、2週間以上インフルエンザなどの他のワクチン接種は行いません。花粉症には舌下や皮下の免疫療法がありますが、皮下免疫療法では、やはり2週間はあけるようにします。

一方、舌下免疫療法の場合は、コロナワクチン接種の当日だけ舌下のお薬を止め、副反応がなければ、翌日から舌下免疫療法を再開して問題ありません。副反応がある場合には、それが収まってから、舌下のお薬を再開するようにしてください。重症花粉症向けの抗体治療薬「ゾレア」の注射は、筋肉への接種になるので、コロナワクチン接種当日には行いません。花粉症の基本的な治療薬である抗ヒスタミン薬 (飲み薬) や鼻噴霧ステロイド薬 (鼻スプレー) は、筋肉注射で抗体を作るコロナワクチンと争うことはないの、ワクチン接種の前日、当日、翌日とそのまま継続して服用してください。市販薬も同様です。



あなたの花粉症タイプは？

症状のタイプを知って正しく治療を



くしゃみ・鼻水・目のかゆみ 典型的な花粉症タイプ

くしゃみ、鼻水、目のかゆみは花粉症の代表的な症状です。体がスギ花粉を異物とみなして抗体を作り、それが鼻や目に侵入した花粉と結合すると、ヒスタミンなどの物質が放出されます。その結果、くしゃみ、鼻水、かゆみなどが発症するのです。治療には、ヒスタミンをブロックする作用を持つ抗ヒスタミン薬などの飲み薬、抗ヒスタミン薬やステロイドが含まれる目薬が中心です。



1日でティッシュ1箱は当たり前！ 重症タイプ

スギ花粉が原因のくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が、飲み薬、鼻スプレーを使用しても収まらず、1日中花粉症で悩んでいるような重症タイプです。2020年からスタートした抗体治療薬「ゾレア」を皮下注射すると、花粉シーズンの間、症状をぐっと抑えることができます。これまでの治療法で効果がなかった方や、受験生には大きな味方になる可能性があります。



鼻づまりがキツイ！頭痛も！ ちくのう症併発タイプ

きっかけは花粉症だったかもしれませんが、長引く鼻づまりや、頭痛・頭重感、ちくのう症（副鼻腔炎）を疑ってみる方がいいでしょう。ひどいちくのう症の場合、花粉症の治療だけでは治癒しません。鼻の穴を左右に隔てている鼻中隔が強く弯曲している場合には、手術が必要になることも。2020年から治りにくい慢性ちくのう症に抗体治療薬「デュピクセント」を使用する治療法が始まりました。

あなたの花粉症タイプは？

花粉症対策を行うには、まずはご自身の花粉症のタイプを把握してください。不十分だったり、間違った対策法が、かえってよくない結果を招くかもしれません。正しい治療法のポイントを知っておきましょう。



咳やノドのイガイガも花粉が原因？ 咳が止まらないタイプ

鼻の中では鼻毛や鼻腔粘膜がフィルターとなり、ウイルス、花粉、ホコリが体内へ侵入するのを防いでいます。しかし、大量の花粉が侵入したり、鼻の機能が低下していると、ノドまで花粉が侵入し、アレルギー反応が起こって咳が出ることも。また、花粉症の鼻水の中には、ヒスタミンなどの花粉症の原因物質が含まれています。鼻水が後方に流れてノドに入ることによっても、咳が出ます。まずは基本の花粉症治療をしっかり。喘息を併発していることもあるので医療機関に相談を。



頭も顔もかゆいんです。 かゆみが気になるタイプ

花粉との接触によって皮膚トラブルが起こることも。「花粉皮膚炎」といい、花粉に触れる場所にできるのが特徴で、顔や首などにかゆみや湿疹が出ます。飲み薬などの花粉症治療に加え、ステロイド入り塗り薬や保湿剤などを併用します。乾燥は皮膚の大敵なので、普段から加湿器を使ったり、クリームを塗って保湿を心がけてください。



夏も秋も鼻水が。。。 通年タイプ

一般的に花粉症といえば、春のスギやヒノキの花粉症を指しますが、初夏や秋でも花粉症になる人がいます。初夏はカモガヤなどのイネ科、秋はブタクサなどの雑草が原因です。また夏から秋にかけてはダニなどのハウスダストで花粉症に似た症状が起こることも。春のシーズンでもないのに花粉症のような症状が？と悩む人は、医療機関でアレルギー検査を行って、症状の原因を明らかにすることから始めてみて。



進化する花粉症治療 自分に合う治療法で対策を



大久保公裕先生

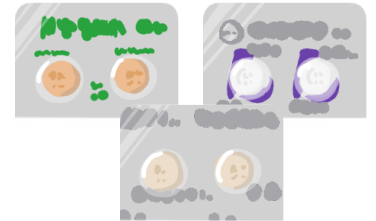
花粉症の薬とは

花粉症の症状を抑えるための薬は、経口薬（飲み薬）、点鼻薬（鼻スプレー）、点眼薬（目薬）が主体です。経口薬では、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬などを継続して服用します。経口薬でも治らない鼻の症状が出る場合には、鼻噴霧用ステロイド薬（ステロイド入り鼻スプレー）を使用します。目の症状が強い場合には、点眼薬（目薬）をさしますが、点眼薬にも経口薬と同様に、抗ヒスタミン薬やケミカルメディエーター遊離抑制薬があり、症状がひどい場合には、ステロイド点眼薬も処方します。

眠くなりにくい薬が出た

現在、病院で処方される抗ヒスタミン薬は、眠気が少ないタイプになっています。以前は、抗ヒスタミン薬を飲むと非常に眠くなる現象がありました。抗ヒスタミン薬が頭に多く移行してしまうからです。

しかし、現在では、ピラノア、デザレックスなど、頭の中に移行する量が非常に少なく、眠気やだるさがほとんど気にならない薬も登場しています。また、ルパフィンという鼻づまりにも効果がある抗ヒスタミン薬も出て、薬物療法の幅が広がっています。



重症には「抗体療法」(ゾレア)

花粉症が起こるのは、IgE という抗体がマスト細胞に結合してしまうから。

そこで、IgE をブロックして、マスト細胞の上から無くしてしまう治療法が抗体療法です。

現在、スギ花粉症の抗体療法に「ゾレア」という治療薬があります。ゾレアを皮下注射によって接種すると、スギ花粉が原因で起こる鼻、目、皮膚など全てのアレルギー反応を抑えることができます。ただし、ゾレアは抗ヒスタミン薬や点鼻薬を使用しても治らない重症な花粉症の方が対象です。

根治には「舌下免疫療法」(シダキュア)

スギ花粉症を根本的に治すには、スギに対するアレルギーを抑制するために、スギの何かを使って治療しなくてはなりません。

現在は、スギ花粉エキスを使った皮下免疫療法や舌下免疫療法があります。舌下免疫療法では、毎日「シダキュア」というスギ花粉エキス錠剤を舌の下に置いて体をスギ花粉に慣らしていきます。



コロナ禍でもできる！簡単セルフ対策

花粉症治療はお薬が中心ですが、抗原である花粉を回避、除去したり、生理的メカニズムを利用することで、ご自身で花粉症対策が可能です。ここでは誰でも簡単にできる4つの対策法をご紹介します。

鼻うがい

鼻の中にアレルギー反応が起こると、ヒスタミンという花粉症の原因物質がでます。「鼻うがい（鼻洗浄）」をすると、花粉だけでなくヒスタミンも取り除かれるので、鼻粘膜の違和感が一時的になくなります。ただしやりすぎは逆効果。市販の生理食塩水で、1日2回を目安に。コロナ対策にも効果的です。



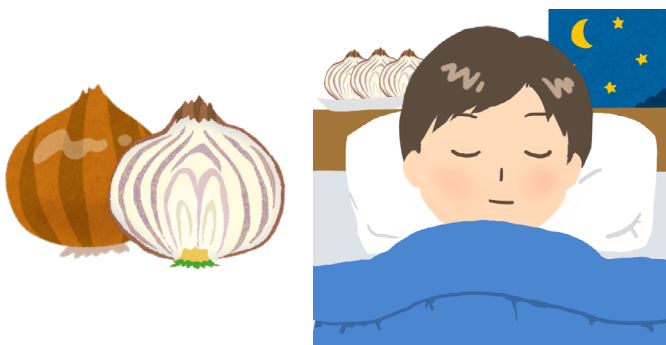
鼻ワセリン

鼻の中にワセリンを塗る「鼻ワセリン」には、鼻の粘膜を加湿する効果と花粉をある程度取り除く効果があります。元は、WHO（世界保健機関）が、アレルギー薬が手に届かない地域での治療法として提唱。ワセリンを塗る時は指を使うのは厳禁。綿棒などを使って。



玉ねぎ呼吸

玉ねぎに含まれるアリル成分には、鼻粘膜の炎症を抑える作用が。また茶色い皮に多く在るケルセチンには、ヒスタミンという花粉症の原因物質を減らす効果が期待できます。皮つきの玉ねぎを薄切りして、枕元に置いて寝ると、鼻がスツと通りやすくなります。



ペットボトル脇はさみ

ペットボトルを10秒～20秒間ほど片方の脇の下にギュッと挟むと、挟んだ側と反対側の鼻が通りやすくなります。神経の反射を応用した鼻の血流改善法で、両方の脇に同時に挟んでも、両方の鼻が通るわけではありません。寝ている時、横向きで下にした側とは反対側の鼻が通るのと同じ原理。1時間ほど効果が持続します。



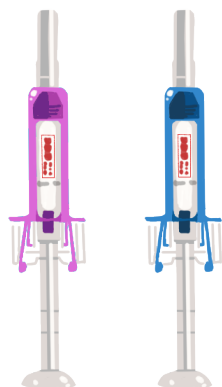
重症な花粉症を治すには

動画を見る



抗体療法（治療薬「ゾレア」）で つらい症状が抑えられる

これまでのお薬では症状が治まらなかった重症なスギ花粉症の患者さんを対象に、ゾレア皮下注による抗体療法が始まりました。



花粉症が起こるメカニズム

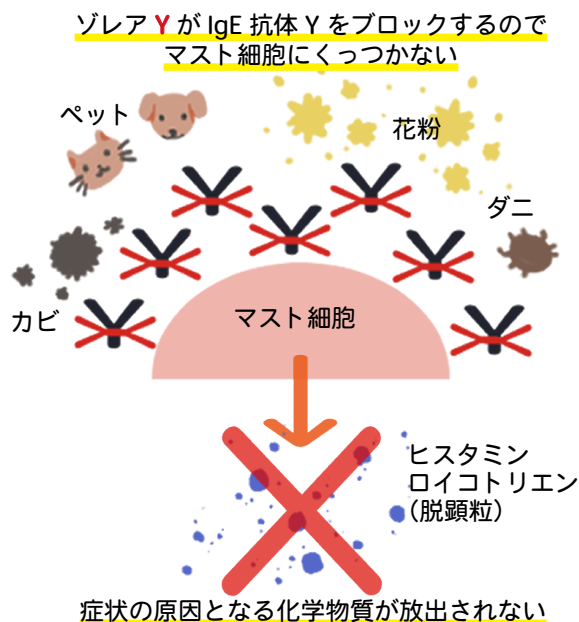
- ①体がスギ花粉を異物とみなすと、スギ花粉に対する IgE 抗体が作られます。
- ②次に、スギ花粉が体内に侵入すると、IgE 抗体と一緒にアレルギーに関わるマスト細胞に結合します。
- ③すると、マスト細胞から、アレルギーをおこす化学物質（ヒスタミン、ロイコトリエンなど）が放出されます。
- ④その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が起こります。

ゾレアの働き

ゾレアを注射によって接種すると、血液中の IgE 抗体と結合して、IgE 抗体がマスト細胞に結合できなくなります。つまり、ヒスタミンを持つマスト細胞の上から、IgE 抗体がなくなるので、花粉症の症状が出なくなるのです。鼻の症状はもちろん、目、皮膚など全ての症状が抑えられます。

ゾレアの治療を受けるには

12 歳以上で、抗ヒスタミン薬などを 1 週間以上使用しても治らないような重症スギ花粉症の患者さんが対象です。スギ花粉の飛散期である 2 月中旬～ 4 月に治療が行われます。その方の体重と血液中の総 IgE 値によって、投与量や注射回数変動します。詳しくは医療機関にご相談ください。

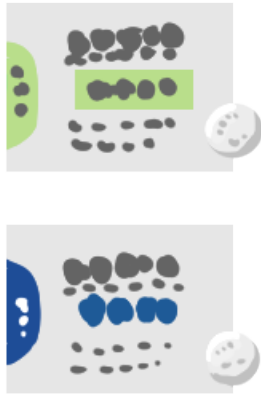


花粉症を根本的に治すには

動画を見る



スギ花粉症の舌下免疫療法 治療薬「シダキュア」で根治を目指す



スギ花粉症の舌下免疫療法とは

体がスギ花粉を異物とみなすと、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを起こして、体に入らないようにします。そこで、少しずつスギ花粉を体内に取り入れて、「スギ花粉は大丈夫なんだ」と認識させるのが免疫療法です。

現在、スギ花粉症向けには、舌の下にスギ花粉エキスの錠剤「シダキュア」を置く舌下免疫療法があります。

シダキュアの治療を受けるには

スギ花粉症であれば、年齢、性別に関係なく治療を受けられます。ただし、スギ花粉の飛散時期である1月後半から5月連休までは治療を開始できません。シダキュア舌下錠は自然の物質なので、花粉症の薬や、高血圧、高脂血症などの他の病気の薬を使用している方でも、服用して問題ありません。

治療期間はおよそ3年間が目安です。

副反応について

シダキュア舌下錠による副反応は、口の中が腫れる・かゆくなる、ノドがイガイガする、耳がかゆくなるといった局所症状です。もちろん何も起こらない方もいます。

日本ではこれまで、アナフィラキシーショック（重篤なアレルギー反応）が起こった症例はありません。安心して実施できる治療法です。



鳥居薬品のアレルギー免疫療法専門サイト

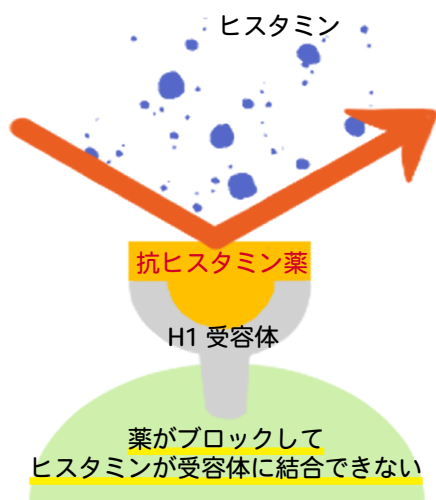


“舌下免疫療法”について
知りたい方はこちら





眠くなりにくいタイプの 飲み薬も



抗ヒスタミン薬とは

体内でヒスタミンというアレルギーに関連する物質が放出され、H1受容体に結合すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状が起こります。抗ヒスタミン薬は、H1受容体の働きを阻害する、花粉症、アレルギー性鼻炎、じんましんなどのアレルギー治療の中心となるお薬です。

以前は、抗ヒスタミン薬の強い眠気が問題でしたが、最近では眠気が少ない薬が登場しています。

特に、近年発売されたビラノア、ルパフィン、デザレックスなどは、さらに眠気を抑え、効果も高い薬と評価されています。



薬の名前

特徴

1日1回1錠

ビラノア

現時点で最も眠気が少ない

空腹時

ルパフィン

鼻づまり、皮膚のかゆみに効果が高い

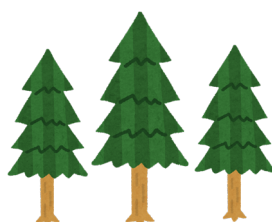
いつでも

デザレックス

眠気少なく、長期間効果が持続する

いつでも

抗ヒスタミン薬には飲み薬の他に、点眼薬（目薬）、点鼻液／鼻噴霧薬（鼻スプレー）、貼り薬があります。抗ヒスタミン薬の効き目には個人差があるので、医師と相談し、ご自身に合う薬を見つけてください。



健康にアイデアを

meiji

Meiji Seika ファルマ株式会社



NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会

NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会のご紹介

平成 25 年（2013 年）10 月に東京都庁への届け出などを完了し、当 NPO は活動を開始しました。

対象は、スギ花粉症をはじめとするアレルギー性鼻炎や難治性の副鼻腔炎（蓄膿症）などお鼻の困りごと！

目的 1. 市民の皆様へ、診療や研究に基づく大学病院発の正しい情報をお届けする。

目的 2. 研究活動や研究会開催、講演会などを支援する。

コロナの時代を迎えて…

従来の市民講座や紙媒体の配布から、web、動画サイトの活用に大きくシフトして活動を盛り上げています！！

乞うご期待

事務局長 松根彰志



【編集】松根彰志先生

マツネ ショウジ

日本医科大学医学部 耳鼻咽喉科学 教授

NPO「花粉症・花副鼻腔炎治療推進会」事務局長

アレルギー性鼻炎や難治性副鼻腔炎（好酸球性副鼻腔炎など）の研究をし、外科手術による治療にも積極的に取り組んでいる医師。

日本医科大学武蔵小杉病院耳鼻咽喉科部長も務める。