

## お役立ちニュースレター

発行月:平成 29 年 03 月 (Vol.81)

発行者:内閣府政府広報室

報道関係各位

平成 29 年 3 月 2 日

スギ・ヒノキの花粉が飛散する季節です。  
**情報を活かして十分に備えましょう。**  
**花粉症対策、まとめのまとめ。**



気温が上がるにつれて、スギやヒノキなどの花粉が飛ぶ量が増えてきます。花粉症をお持ちの方の中には、すでに鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなどの症状に辛い思いをされている方もおいででしょう。本格的な花粉症のシーズンを控えて、少しでも症状を和らげられるよう、対策を確認しておきませんか。

ソースは  
こちら

政府広報オンライン  
環境省の花粉情報をチェックして  
早めの治療と日常生活の対策に役立てよう

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201102/2.html>

## 1 花粉の飛散状況を知るには？

環境省の花粉情報サイトや「花粉観測システム(はなこさん)」からどうぞ。  
携帯版サイトもあります。

花粉症対策に活かしていただくため、環境省では様々な情報を下記「花粉情報サイト」を通じて公表しています。

○環境省「花粉情報サイト」 <https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

花粉飛散量の予測や観測、花粉症に関する情報、花粉症環境保健マニュアルなどが紹介されています。都道府県が設けている花粉情報サイトへのリンクもこちらにあります。

なかでも環境省の「花粉観測システム(愛称:はなこさん)」では、アメダスの気象データと組み合わせて、最新の花粉飛散量や飛散方向などが確認できます。

### 「花粉観測システム(愛称:はなこさん)」

<http://kafun.taiki.go.jp/>

環境省花粉観測システム(愛称:はなこさん)

環境省>大気環境・自動車対策>大気汚染状況・常時監視関係>環境省花粉観測システム(はなこさん)

花粉飛散状況を地図と表、グラフでみるができます。  
花粉飛散データは、観測地点から自動送信されており、毎時35分頃にホームページを更新しています。

お知らせ

- ・2月1日からシーズン中の花粉飛散状況の提供を開始いたしました。
- ・東北地域は、2月15日から花粉飛散状況の提供を開始する予定です。
- ・北海道地域は、3月中旬頃から花粉飛散状況の提供を開始する予定です。

花粉の情報を見る

北海道地域 東北地域  
関東地域 中部地域  
関西地域 中国・四国地域  
九州地域

特定観測位置

北海道地域 東北地域  
関東地域 中部地域  
関西地域 中国・四国地域  
九州地域

全局の最新観測を見る

データのダウンロード  
システムの概要  
花粉ライブ!  
観測はなこさん  
リンク

携帯版サイト

(<http://kafun.taiki.go.jp/mobile>)もどうぞ。

## 2 症状をやわらげるには？

**医療機関を受診し、早めに予防・治療することが大事です。**

花粉症の発症には、免疫機能の異常が関係していると言われています。発症や症状の悪化を防ぐには、睡眠をよくとるなど規則正しい生活習慣を身につけるほか、適度な運動を行い、正常な免疫機能を保つよう心がけてください。また、鼻などの粘膜を正常に保つため、喫煙や過度の飲酒も控えるようにしましょう。

毎年、花粉症の症状が現れる人は、予防的に抗ヒスタミン薬などの薬を服用する「初期療法」が効果的です。完全な予防にはなりません、症状が出てから治療を始めるよりも症状を軽減し、花粉症の治療期間も短くなるなどの効果が報告されています。また、アレルギーの原因となる花粉のエキスを少量ずつ体内に入れて体を慣らし、アレルギー症状が出ないようにする「減感作療法」という治療方法もあります。

花粉症の治療方法は体質や症状によって異なりますので、医師とよく相談し、自分に合った治療方法を選んでください。

## 3 日々の花粉症対策も大切です

**マスクやメガネなどを利用して花粉を防ぎましょう。**

体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策のポイントです。花粉を防ぐことは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、花粉症でない人が発症を防ぐ効果も期待できます。

<b>外出時</b>	<p><b>マスクの着用</b></p> <p>吸い込む花粉を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。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。</p>	
	<p><b>メガネの着用</b></p> <p>花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでも目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズは花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがベターです。</p>	

	<p><b>花粉が付着しにくい服装</b></p> <p>ウールなど花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また帽子をかぶることで、頭への花粉の付着を減らすことができます。</p>
<p><b>帰宅時</b></p>	<p><b>家の中に花粉を持ち込まない</b></p> <p>建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。</p>
	<p><b>うがいと洗顔</b></p> <p>外出先から帰ったら、のどに付着した花粉を除去するため必ずうがいをしましょう。また、顔を洗って付着した花粉を洗い落とします。鼻うがいをしたり、目を洗ったりするときは、粘膜を痛めないよう、体温程度に温めた生理食塩水を使うとよいでしょう。</p> 
<p><b>在宅時</b></p>	<p><b>換気時は窓を小さく開け、時間を短く</b></p> <p>花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要なときがあります。換気時は窓を全開にせず、小さく空けて短時間に止めましょう。</p>
	<p><b>こまめに掃除する</b></p> <p>室内には、外出時に衣類や髪の毛などに付着したものや、換気時に窓から入ったものなど、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。</p>

**○花粉症とは？**

**花粉が原因となって起きるアレルギー症状。**

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなどのアレルギー症状を起こす病気です。

スギやヒノキなどが花粉症の原因として知られていますが、それ以外にもシラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど約 60 種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキは春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。

毎年決まった時期に花粉症の症状が出る人は、特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認し、早めに医療機関を受診しましょう。

## 関連リンク

政府インターネットテレビ  
「花粉から身を守ろう～花粉症のメカニズムとその対策」  
<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg4393.html>

環境省  
「花粉情報サイト」  
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

環境省  
「花粉観測システム(愛称:はなこさん)」  
<http://kafun.taiki.go.jp/>

環境省  
「花粉症環境保健マニュアル 2014」  
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual.html>

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン

政府広報オンライン 検索

<http://www.gov-online.go.jp/>

国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、毎日の暮らしに役立つ情報、重要な施策の広報キャンペーンを紹介しています。

- フェイスブック公式アカウント <http://www.facebook.com/gov.online>
- ツイッター公式アカウント [https://twitter.com/gov\\_online](https://twitter.com/gov_online)
- 政府広報アプリ <http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>  
政府広報オンラインのコンテンツから電子書籍化。スマホやタブレット端末などで、まとめて読めます。
- 政府インターネットテレビ <http://nettv.gov-online.go.jp/>  
政府の動きや重要政策から暮らしに役立つ情報までをご紹介します動画専用サイトです。

### 【本件に関するお問い合わせ先】

内閣府 政府広報室 電話 03-3581-7026(直通)