

2021年2月

(株) T・S・O 安全衛生委員会

## 花粉皮膚炎について

2月頃から花粉の飛散が増え始め、3月は、花粉皮膚炎を引き起こすスギ花粉やヒノキ花粉等の飛散がピークを迎えます。

花粉が引き起こす花粉皮膚炎は、目の周辺が痒くなったり、肌が赤くなる症状等が見られ、乾燥しやすい時期は特に注意が必要です。

今回は、花粉皮膚炎について取りまとめましたので、是非対策に取り組んでみてください。

### 1. 花粉皮膚炎とは

花粉皮膚炎は、スギやヒノキなどの花粉が肌に触れることで、免疫の異常反応が起こり、痒みなどの炎症が起こります。

症状は軽症であることが多い一方、肌が乾燥している場合や、アトピー性皮膚炎を抱えている場合、症状が悪化しやすい傾向にあります。

### 2. 花粉皮膚炎の症状について

#### (1) 症状

花粉が飛散する時期は、乾燥する時期でもあり、肌のバリア機能（免疫機能）が低下しやすく、主に次のような症状がみられます。

- ①肌の表面がヒリヒリする。
- ②皮膚用の保湿液が肌にしみる。
- ③蕁麻疹じんましんのような痒みがある。
- ④肌の表面が乾燥し、カサついている。



#### (2) 症状が出やすい部位

『顔、首、あご、まぶた、腕』等、露出しているところに症状が出やすい傾向があります。

膿うまずに、肌が乾燥気味に赤くなるのが特徴で、つい搔かいてしまいがちですが、搔くと肌が荒れてしまいより炎症が悪化します。

保湿液や、薬局で販売されている皮膚炎用の薬等を利用するなど、処置が必要です。



## (2) 免疫機能を低下させない。

花粉皮膚炎の症状は、免疫機能が正常であれば、炎症が悪化することがほとんどなく、軽症で済む場合がほとんどです。

免疫機能維持の基本は、食事、睡眠、運動であるため、生活習慣を確認しましょう。

### ①食事

- ・ 1日3食、規則正しく取りましょう。
- ・ 栄養はバランスよく摂りましょう。  
※ビタミンA、ビタミンCを多く含む食品を摂りましょう。  
(ニンジン、ほうれん草、トマト、ピーマン、ブロッコリー など)

### ②睡眠

- ・ 起床時間、就寝時間は固定し、二度寝は控えましょう。
- ・ 就寝前のアルコール、カフェイン摂取は控えましょう。
- ・ 日中の仮眠は、20～30分程にしましょう。



### ③運動

- ・ ストレッチや体操、ウォーキングを行いましょう。  
※屋外で運動する場合は、花粉対策をしっかりと行いましょう。

## (3) 保湿液等を使用しましょう。

花粉皮膚炎は、肌が乾燥し、免疫機能が低下することで炎症を起こします。

保湿液等を利用し、肌の乾燥を防ぎましょう。

保湿液は、薬局で多くの種類が販売されているため、購入を検討する場合は、薬剤師等に相談しましょう。



## (4) 上手に換気をしましょう。

コロナ禍で換気が必要である一方、窓を開けると花粉が室内に侵入します。換気方法を工夫すれば、花粉の侵入を少量にすることができます。

①換気の時間帯は早朝が良い。

②窓の開け幅は10cm程で、対角線の窓を開ける。

③カーテン、網戸を利用し花粉が少しでも侵入しない工夫をする。



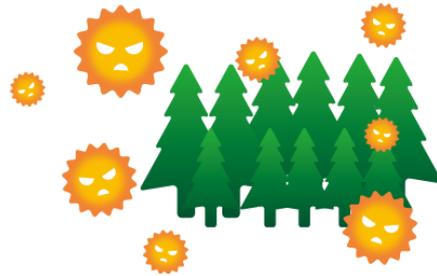
## 【参考1】

## 花粉が多い日の条件

花粉は、飛散しやすい条件があります。

次の事項を参考に、花粉が多く飛散する日は外出を控えたり、洗濯物等は室内干しにするなど対策を行きましょう。

- ① 天気が晴れ、または曇りの日の場合。
- ② 最高気温が高い日の場合。
- ③ 湿度が低い日の場合。
- ④ 風が強い日の場合。
- ⑤ 前日が雨の場合。
- ⑥ 1日のうち、午前11時～午後6時ごろまでが多い傾向にある。



## 【参考2】

## 花粉症と他の病気の症状について

花粉が飛散する時期は、花粉皮膚炎だけでなく花粉症も発症します。

花粉症の症状は、鼻水や発熱等がありますが、これらの症状は、現在流行している新型コロナウイルスや、花粉症と同時期に流行しやすいインフルエンザにも見られます。

体調不良を感じたら、自身で判断せず、医療機関に相談してください。

花粉症	新型コロナウイルス	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"><li>・くしゃみ(頻繁に起こる)</li><li>・鼻づまり</li><li>・鼻水(透明色で非粘性)</li><li>・目のかゆみ</li><li>・涙目</li><li>・嗅覚・味覚障害 ※1</li><li>・37度前後の発熱</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>・くしゃみ(時々起こる)</li><li>・鼻づまり</li><li>・鼻水(少量で非粘性)</li><li>・咳</li><li>・頭痛、吐き気</li><li>・筋肉痛</li><li>・嗅覚・味覚障害 ※2</li><li>・倦怠感</li><li>・37.5度以上の発熱</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>・鼻水 (透明から黄色になる)</li><li>・頭痛</li><li>・関節痛</li><li>・筋肉痛</li><li>・全身の倦怠感</li><li>・食欲不振</li><li>・急な38度以上の発熱</li></ul> など

※1 花粉症による嗅覚・味覚障害は、鼻づまりによるものです。

※2 コロナウイルスによる嗅覚・味覚障害は、鼻づまりを起こさないことが多い。