

むつみ荘だより

2026年3月 第335号

医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

花粉症と花粉食物アレルギー症候群

・・・飛散ピーク 急に暖かい日は要注意！・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

国内各地で花粉が飛び始めています。日本気象協会によると 今春の飛散量は全国的に多いとの情報があり、3月上旬から中旬にかけて広範囲でスギ花粉のピークを迎えるとの予報です。

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる“季節性アレルギー性疾患”の総称で、主に鼻の症状からなるアレルギー性鼻炎や目の症状からなるアレルギー性結膜炎が現れます。また、“花粉皮膚炎”と呼ばれる皮膚症状が出ることもあります。患者数は年々増加傾向で、国民のおよそ42.5%が花粉症に罹患していると推測され、いまや“国民病”といわれるレベルです。全国森林の18%を占めるスギ花粉の患者が多く、全国調査(2019年)でスギ花粉症の有病率は38.8%と増加傾向にあります。

【原因】

“季節性アレルギー性鼻炎”で、体内に侵入した花粉に対して引き起こされるI型アレルギー反応です。原因植物は、スギ・ヒノキ・イネ・ヨモギ・カモガヤ・ブタクサ・シラカンバなどです。日本はスギ林が多く、スギ花粉症の占める割合が最大です。花粉は植物の種類によって飛散時期が異なりスギの場合は1月以降、ヒノキの場合は3月以降、イネの場合は5～6月にかけて流行がみられます。気象条件によって飛散時期や飛散量に変動があります。また地域差もあり関東・東海ではスギ花粉症が多く、九州ではヒノキ花粉症が多い傾向にあります。

【発症メカニズム】

花粉は鼻や目から鼻に取り込まれると免疫機構によって異物として認識され、