

# 花粉症一口メモ

2024年版





## はじめに

花粉症は、国民病とも言われるほど、多くの都民、国民を悩ませています。

都は、昭和58年度から花粉症対策に着手し、花粉観測、花粉予報や花粉症患者調査等を先駆的に行ってきました。平成17年には「東京都花粉症対策本部」を設置し、現在は、花粉の少ない森づくり等の花粉発生源対策や、花粉の飛散状況や予防のための対策、治療や受診のための情報等をホームページ（東京都アレルギー情報navi.）で一元的に提供するなど、総合的な対策に取り組んでいます。

「花粉症一口メモ」は、花粉症の基本的知識をまとめた小冊子です。この小冊子が花粉症患者の方に少しでも役立つとともに、現在、花粉症ではない方にも、花粉症予防への関心を深めていただく一助となれば幸いです。

## 東京都アレルギー情報navi.

東京都によるアレルギー疾患に関する総合サイトです。患者・家族の皆さまや施設・医療機関の方に、花粉症、ぜん息、アトピー性皮膚炎などアレルギー疾患に関する基礎知識や対応・対策、緊急時対応についての正しい情報を分かりやすくお伝えしています。

本冊子の電子データも掲載しており、ダウンロードすることもできます。



<ホームページアドレス>

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/allergy//index.html>

アレルギーについて  
正しく理解して  
正しい対応をしましょう

研修動画はこちら

アレルギー疾患対策研修（保育施設等向け）  
アレルギー疾患治療専門研修（医療従事者向け）  
アーカイブ動画を配信しています

疾患で探す

- 食物アレルギー
- 小児のぜん息
- 成人のぜん息
- アトピー性皮膚炎
- アレルギー性鼻炎  
● アレルギー性結膜炎  
● 花粉症

目的で探す

- アレルギーを知る
- 薬料・出費物を見る
- 講演会等に参加する
- 施設・機関を探す
- 緊急時対応を確認する

「疾患で探す」では、各疾患の基礎知識や対応・対策等について、専門家の監修を受けた情報を掲載しています。

「東京都の花粉情報」からは、スギ・ヒノキ花粉やイネ科などの草本花粉の測定結果も確認できます。

アレルギーのこと  
教えて! きいちゃん!  
一般の方、保育・福祉関係の方向けの  
情報ページです

医療関係者向け情報

東京都の  
花粉情報  
花粉の飛散状況はこちら

QA ● よくある質問

リンク集  
東京都・官公庁や学術機関・  
団体などのリンク集です。

# 目 次

1	スギ・ヒノキ花粉のこと	4
	TOPICS 花粉の少ない森づくりについて	7
2	花粉症のこと	8
3	セルフケアのこと	9
	花粉シーズンの生活の心得	9
	花粉を避ける方法	10
	TOPICS マスクやメガネの効果	12
	TOPICS 花粉症の人は都内にどのくらいいるの？	13
4	スギ・ヒノキ以外の花粉症を起こす植物	14
5	花粉カレンダー（東京都近郊）	16



東京都アレルギー情報 navi.  
イメージキャラクター「きいちゃん」

# 1 スギ・ヒノキ花粉のこと

スギ・ヒノキは春の花粉症を起こす代表的な植物です。

花粉は、顕微鏡を使うと形を見ることができます。

(花粉の色は観測用に染色したもので、本来の色ではありません。)

## スギ



飛散時期：2月上旬から4月下旬まで

大きさは30-40 $\mu\text{m}$ で、パピラと呼ばれる突起が特徴的です。



### 【雄花】

ここから花粉が放出されます。

## ヒノキ



飛散時期：3月上旬から5月中旬まで

大きさは28-34 $\mu\text{m}$ で、スギより小型です。スギにあるパピラが、ヒノキにはありません。



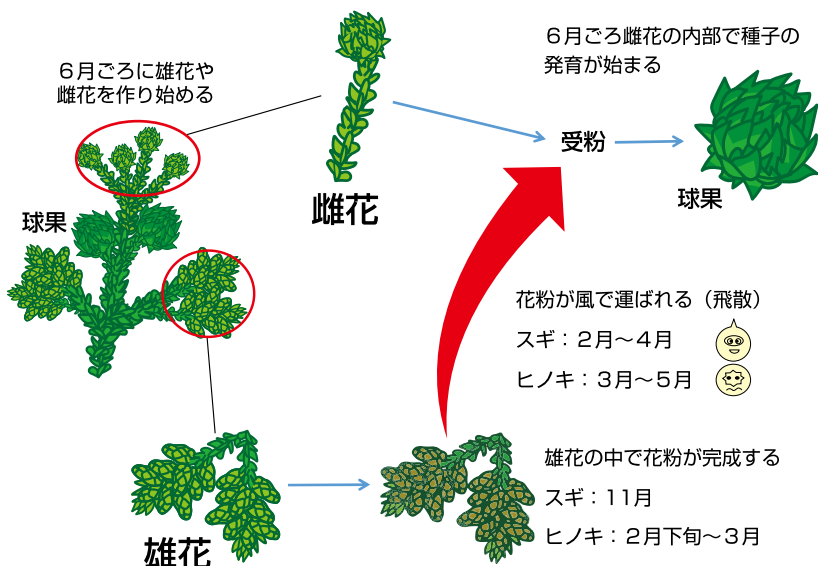
### 【雄花】

ここから花粉が放出されます。

花粉を飛散させるスギやヒノキは、4月に新芽が成長を始め、6月ごろに雄花や雌花を作り始めます。

花粉が雄花の中で完成するのは、スギでは11月、ヒノキでは翌年の2月下旬から3月です。

花粉の飛散時期に受粉した雌花は、球果へと発育を始め、6月にはその内部で種子の発育が始まります。

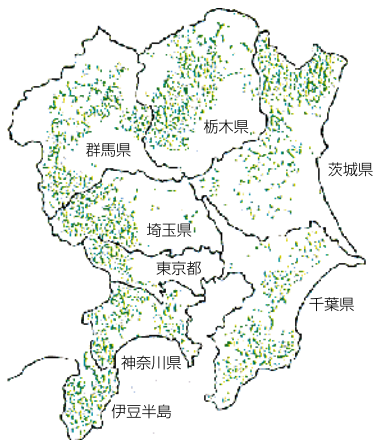


memo

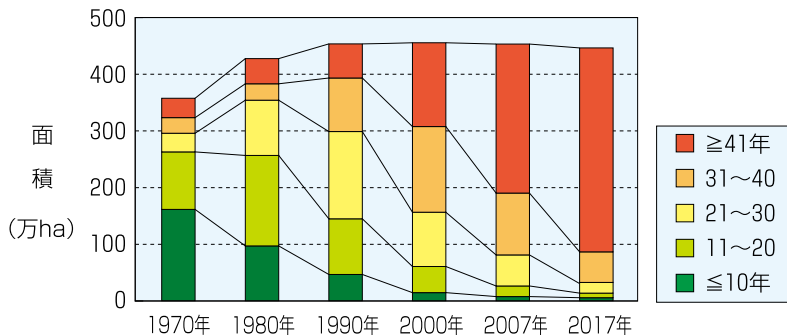


現在、関東地方に約35万ヘクタールのスギ林があります。近年、スギ林面積はほとんど増加していませんが、国産の木材利用低迷などで伐採が進まず、花粉を多くつける樹齢30年以上のスギ林が増加しています。

【関東のスギ林の分布】



【スギの全国齢級別面積の推移】



元林業科学技術振興所 横山敏孝氏

また、ヒノキ林も大部分が樹齢30年以上になり、多くの雄花を作るので、飛散花粉数が増えるおそれがあります。



## TOPICS

### 花粉の少ない森づくりについて

関東地方のスギ林の約6%が多摩地域にあります。都はスギ・ヒノキ林の伐採と花粉の少ないスギ等の植林により、花粉の少ない森づくりに取り組んでいます。

伐採した木材は、東京の地域材である「多摩産材」として学校等の公共施設で積極的に利用するとともに、駅や商業施設など身近なところでの利用を進めています。



こうして、伐採する・使う・植える・育てるという「森林の循環」を促進します。

また、平成18年度から、広く都民や企業の皆様の参加と協力を呼びかけ、「花粉の少ない森づくり募金」

「企業の森」「森づくり支援

倶楽部」の3つの柱を軸に、「花粉の少ない森づくり運動」を展開しています。ぜひ御協力をお願いいたします。

#### 【森林循環の促進（花粉の少ない森づくり）】

<https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/nourin/ringyou/promotion/kafun/>

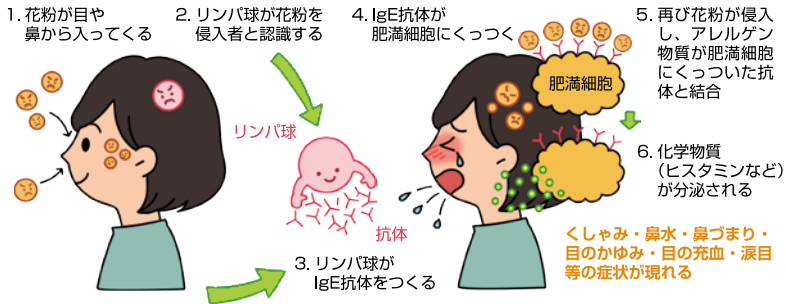
詳しくは、ホームページをご覧ください。



## 2 花粉症のこと

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギー疾患です。

代表的な花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみです。鼻と目は、外気に接しているため、花粉に触れる機会が多く、さらに、免疫反応に関係の深い粘膜組織を持つことから、これらのアレルギー症状が起こりやすいと考えられています。



### 花粉症の症状はいつごろ出るの？

都内でスギ花粉が連続して飛散し始める日（飛散開始日）は、例年、2月中旬ごろですが、その前にも少量の花粉が飛散して、花粉症の症状が出る場合があります。

スギ・ヒノキ花粉の飛散が終了する6月以降も症状が続く場合は、イネ科など他の花粉（14、15ページ参照）やハウスダストが原因となっている場合があります。

医療機関を受診するとよいでしょう。

### 3 セルフケアのこと

花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。花粉を吸い込んでしまっても、その量が少なければ症状も軽く、服薬等により症状を抑制しやすくなります。

#### 花粉シーズンの生活の心得

風邪やお酒の飲みすぎ、喫煙、食事などに気を付けるとともに、寝不足、過労にも注意し、規則正しい生活を送ることが重要です。

#### ①風邪を引かない



#### ②お酒を飲みすぎない



#### ③喫煙を控える



#### ④バランスの良い食生活を心掛ける



## 花粉を避ける方法

### 外出するとき



- マスクやメガネを着用する
- 帽子をかぶる  
(つば付きの少し深めのものが効果的です)
- 花粉が付きにくく、払い落しやすい素材の服を選ぶ

### 素材による花粉付着率 (綿を 100 とした比率)

	付着花粉率
羊毛	980
化繊	180
絹	150
綿	100

平成10年調査  
元東邦大学 佐橋紀男氏

### 家に入るとき

- 衣服や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る
- うがい・手洗い・洗顔をする



## 換気・掃除・洗濯・布団干し

室内は適度な換気を保ちつつ、なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。



一般的に次のような日に花粉が多く飛散します。

できるだけ外出を避けましょう。

- \*気温が高い日
- \*風が強く、晴れて乾燥した日
- \*雨の日の翌日で天気が良い日



(午前中に雨が降り、午後晴れた日も花粉が多く飛散します。)

## TOPICS

### マスクやメガネの効果

	鼻粘膜上の 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
ガーゼマスク・一般的なメガネ 	537個	460個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ 	304個	280個

平成13年度厚生労働省アレルギー総合研究事業  
研究報告書 日本医科大学 大久保公裕氏

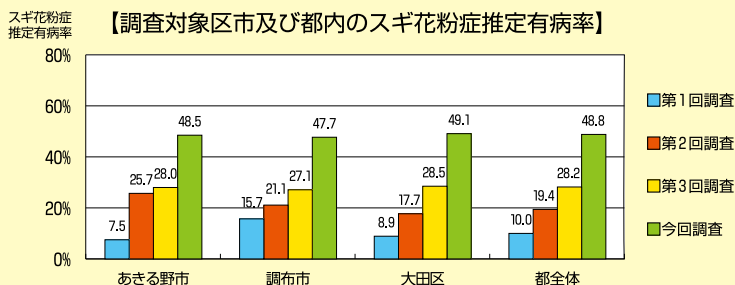
現在、花粉症ではない人でも、花粉に接し続けていると、やがて花粉症を発症する可能性があります。

10、11 ページの「花粉を避ける方法」を参考にして、花粉に触れる機会を少なくしましょう。

## TOPICS

### 花粉症の人は都内にどのくらいいるの？

都は、平成28年度に都内の3地区で花粉症患者の実態調査を行いました。その結果、都内のスギ花粉症推定有病率\*は48.8%でした（島しょ地区を除く）。調査を始めた昭和58年度から一貫して上昇しています。



※各回の調査では有病判定の基準や推計方法に一部変更点があるため、推定有病率の変化を単純に比較することはできない。

調査実施年度

第1回調査：昭和58年度～昭和62年度、第2回調査：平成8年度、

第3回調査：平成18年度、今回調査：平成28年度

#### 【\*スギ花粉症推定有病率について】

本調査におけるスギ花粉症推定有病率は、平成29年3月（スギ花粉の飛散時期）に実施した花粉症検診（問診、鼻鏡検査、血液検査）の結果から推計したものであり、何らかの治療や対策が必要な患者の割合ではなく、日常生活に支障がない軽症の方も含んだ有病率です。

東京都福祉保健局  
花粉症患者実態調査報告書（平成28年度）から

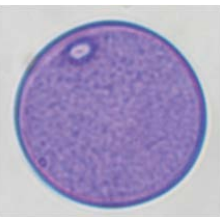
## 4 スギ・ヒノキ以外の花粉症を起こす植物

イネ科、キク科のブタクサやヨモギなどの花粉は、スギやヒノキ花粉のように遠くへは飛散しませんが、生育している付近では多くの花粉が飛んでいます。

これらの植物の花期には、近づかないよう注意しましょう。

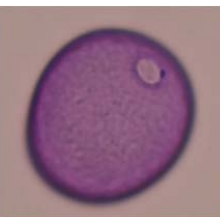
(花粉の色は観測用に染色したもので、本来の色ではありません。)

### カモガヤ (イネ科)



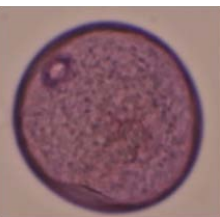
花期：5月～7月ごろ  
生育：道端や草地  
別名は、オーチャードグラス。  
牧草として栽培されていますが、野生化したものもよくみられます。

### ネズミホソムギ (イネ科)



花期：5月～7月ごろ  
生育：河川敷や公園など  
別名は、イタリアンライグラス。  
ネズミムギとホソムギの交雑種で、牧草として栽培されているものが、野生化しました。

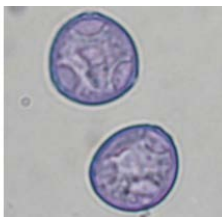
### ススキ (イネ科)



花期：8月～10月ごろ  
生育：山野  
別名は、尾花、萱、茅。  
秋の七草の1つ。多年草で、高さ1～2mに達し、大きな株立ちとなって群落を作ります。

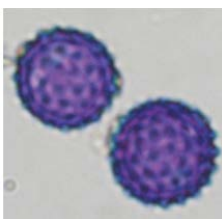


## カナムグラ (アサ科)



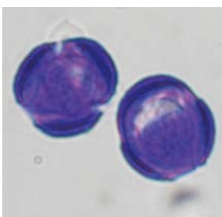
花期：8月～10月ごろ  
生育：道端や荒地など  
別名は、ジャパニーズホップ。  
蔓性の草で、葉や葉柄ようへいに下向きの刺とげがあります。

## ブタクサ (キク科)



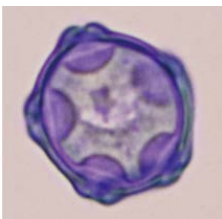
花期：8月～10月ごろ  
生育：道端や河原  
別名は、ラグウィード。  
秋の花粉症の原因となる  
ことが多く、午前中に飛散  
します。

## ヨモギ (キク科)



花期：8月～10月ごろ  
生育：市街地、道、堤防など  
別名は、モチグサ、エモギなど。  
多年草であり、1年草のブタクサよりも、繁殖が旺盛です。














## ハンノキ (カバノキ科)



花期：1月～3月ごろ  
生育：山野の低地、湿地、沼に自生  
別名は、ハン(榛)、ヤチハンノキ(谷地榛の木)。飛散時期がスギ・ヒノキと重複するため、見逃されやすいと言われています。

## 5 花粉カレンダー（東京都近郊）

花粉症の原因となる主要な植物の花粉飛散時期についてまとめました。予防対策の参考としてください。

	スギ	ヒノキ	イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						



この冊子について、御意見・お問合せ等がございましたら  
以下までお寄せください。

(あて先) 郵便番号 169-0073  
東京都新宿区百人町三丁目24番1号  
東京都健康安全研究センター企画調整部  
健康危機管理情報課

電話 (03) 3363-3487  
ファクシミリ (03) 5386-7427



## 東京都の花粉情報

◎スギ・ヒノキ花粉やイネ科などの草本花粉の測定結果、花粉症対策の情報等をホームページに掲載しています。

<ホームページアドレス>

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy//pollen/index.html>



## 2024年版 花粉症一口メモ

令和6年(2024年)1月発行

登録番号 (5)23

編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部  
健康危機管理情報課

東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03(3363)3487

印刷所 正和商事株式会社

電話 03(3952)2154