

花粉症の対策ポイント

監修 千貫 祐子先生 島根大学医学部皮膚科学講座 准教授

原因となる花粉が飛散する時期(花粉カレンダー)やどのような樹木、草なのかを知り対策をしましょう

診断後の対策

- | | |
|--|--|
| 外出時 <ul style="list-style-type: none"> 花粉情報に注意する。 飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。 表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。 カモガヤやブタクサなどは樹木花粉と比べて花粉の飛散距離が数十メートルと短いため¹⁾、原因植物には近づかない。 | 帰宅時 <ul style="list-style-type: none"> 衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。 屋内 <ul style="list-style-type: none"> 飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。 |
|--|--|

花粉症に関連する食物アレルギー

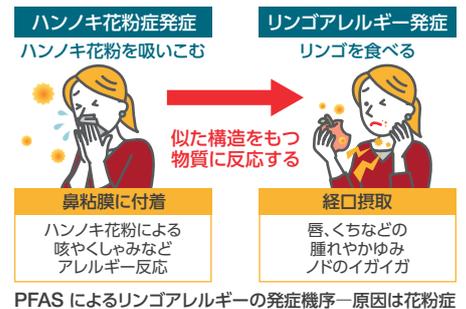
花粉 - 食物アレルギー症候群 (PFAS: pollen-food allergy syndrome)

花粉症の人のなかには、関連する果物や野菜を食べて唇や口、ノドにイガイガ感やかゆみや腫れを生じる人がいます。どの花粉と食物に関連があるかを示します(下表)。

花粉の飛散時期には、関連する食物を食べたときに症状が出やすいとされています。

診断後の対策

- PFAS 症状の原因と診断された食物は避けるもしくは生での摂取を避ける。缶詰などの加工品であれば摂取できる場合もあるので、医師の指導に従う。
- 原因となる花粉が飛散する時期に、発症・悪化しやすいため花粉飛散時期は花粉対策も実施する。
- 豆乳では全身性の症状も少なくないので注意する。



注意が必要な時期 花粉カレンダー

目	科	種	写真	時期は地域により若干異なります												花粉との関連が報告されている食物 ^{2~4)} (野菜・果物・ナッツ類)	
				1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		
マツ目	ヒノキ科	スギ											*	*	*	ナス科(トマト)	
		ヒノキ															—
ブナ目	カバノキ科	ハンノキ														バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アンズ、アーモンド、ピワ、イチゴ、洋ナシ、スモモ) マメ科(ダイズ(主に豆乳)、ピーナッツ、緑豆もやし) セリ科(セロリ、ニンジン) マタタビ科(キウイフルーツ) ナス科(ジャガイモ) カバノキ科(ヘーゼルナッツ(ハシバミ)) シシトウガラシ	
		オオバヤシャブシ															
イネ目	イネ科	シラカンバ															
		カモガヤ														ウリ科(メロン、スイカ) ミカン科(オレンジ) ナス科(トマト、ジャガイモ) マメ科(ピーナッツ) など	
キク目	キク科	オオアワガエリ															
		ブタクサ														ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ) パショウ科(パナナ)	
		ヨモギ														セリ科(セロリ、ニンジン、スパイス類:クミン、コリアンダー、フェネルなど) ウルシ科(マンゴー、ピスタチオ)	

* 秋から冬に注意!スギの狂い咲き

秋の気温が異常に高かった場合、狂い咲きと呼ばれる季節外れの開花現象が生じることがあります。年によっては11月を中心に10月~12月にかけてもわずかなスギ花粉が観測されています⁵⁾。敏感な方は秋から冬にも症状が出るかもしれません。

上記花粉カレンダーはこちら
からダウンロード可能です



参考文献
1) アレルギー-免疫. 13(9): 1254-1257, 2006 2) 食物アレルギー診療ガイドライン 2021 3) アレルギー-免疫 17(6): 1031-1038, 2010
4) 皮膚臨床 48, 777-780, 2006 5) 鼻アレルギー診療ガイドライン 2020

春のアレルギー性鼻炎・結膜炎症状の診断には スギ、ヒノキに加えハンノキ・シラカンバやイネ科も測定しましょう

花粉症に対する特異的 IgE 抗体検査の意義

原因アレルゲンの特定はアレルギー治療のベースとなります。ハンノキやシラカンバ、ヒノキのようにスギ花粉と飛散時期が重なる場合、春先の症状からではどの花粉に感作されているかの判別は難しいです。そのためアレルギー検査などの活用は、原因アレルゲン診断の参考になります。

また、特定の果物や野菜を摂取後、ノドにイガイガ感など口腔症状がある場合、花粉感作の確認をすることで PFAS の診断にも有用です。このように原因アレルゲンの特定は、注意すべき時期、投薬期間、関連する食物の回避など、患者さん一人ひとりに合わせた治療方針を立てることができアドヒアランス向上へと繋がります。

監修 千貫 祐子先生 島根大学医学部皮膚科学講座 准教授

ハンノキ・オオバヤシャブシ・シラカンバ花粉(ブナ目カバノキ科)

- スギ、ヒノキと同様に春に花粉を飛散させアレルギー性鼻炎の原因となる花粉です。
- 症状の特徴として咽喉頭症状(ノドの症状)や咳などもみられます。
- PFAS を合併することがあり、カバノキ科花粉症患者の 20~40%程度にバラ科の果物による PFAS の合併が認められています^{1,2)}。



カモガヤ・オオアワガエリ花粉(イネ科)

- 飛散期間は 4 月~10 月と長く、カモガヤ花粉は吸入抗原としては、まれなアナフィラキシーの報告³⁻⁶⁾があります。
- スギ花粉症の半数がカモガヤ花粉にも重複感作されていると報告されています⁷⁾。
- PFAS を合併することがあり、イネ科花粉症患者の約 20%にメロンなどによる PFAS が報告されています⁸⁾。



反対の面に花粉症の対策ポイントや【花粉との関連性が報告されている関連食物】を掲載しております。患者さんへの説明にご活用ください。

Information

待合室など院内に設置いただける患者さん向け資料をご用意しております



ポスター

A3 サイズ
コード 499



アレルギー小冊子

B6 サイズ / 2つ折り
コード 050

小冊子たて

コード 062

資料注文フォームのご案内

URL もしくは二次元コードより必要事項を入力の上お申し込みください。

thermofisher.com/shizai



デザインは予告なく変更することがあります

View アレルギー-39 は PFAS に関連する花粉や食物アレルゲンも含まれている検査です。検査センターへご依頼ください。

参考文献

- 1) アレルギー 53, 435-42, 2004
- 2) 日本ラテックスアレルギー研究会誌 9, 93-9, 2005
- 3) アレルギー 56(11), 1403-1407, 2007
- 4) アレルギー 53(5), 494-501, 2004
- 5) ALLERGY 58, 955-960, 2003
- 6) 日本小児アレルギー学会誌 16(1)99-102, 2002
- 7) 耳鼻臨床 94 (12), 1073-1078, 2001.
- 8) 日耳鼻 112 38-41, 2009

Learn more at thermofisher.com/hcp-jp

thermo scientific

サーモフィッシャーダイアグノスティクス株式会社
〒108-0023 東京都港区芝浦 4-2-8 住友不動産三田ツインビル東館
info-jp.idd@thermofisher.com