**ＦＭ西東京　令和２年２月３日放送**

**「花粉」**

**【アナウンサー】**

今年も花粉症の人にとってはつらい季節がもうすぐやって来ます。毎年、花粉症に悩む方は大勢いますが、皆さんはいかがですか。今日は、花粉症の基礎知識や予防対策について、　保健対策課の保健師の吉原さんと生活環境安全課の須藤さんにお話を伺います。

よろしくお願いいたします。

**【職員】**

よろしくお願いいたします。

**【アナウンサー】**

　そろそろ、花粉症の方にはつらい季節がやってきますね。

**【職員】**

　電車の中などでも、普段よりもこの季節にマスクをしている人を多く見かけますね。

**【アナウンサー】**

　そうですよね。特に、花粉症の方が気になることだと思いますが、今年の花粉はたくさん飛ぶのでしょうか。

**【職員】**

はい。先月１６日に行われた東京都の花粉症対策検討委員会の検討結果では、花粉が飛ぶ量、飛散量は、多摩地域では過去１０年平均の５割程度となる見込みです。

**【アナウンサー】**

では、花粉は、いつ頃から飛びますか。

**【職員】**

飛散開始は、２月１４日から１８日頃とされ、平年並みとなる見込みです。

**【アナウンサー】**

暖かくなってくるのはうれしいですけれど、花粉が飛ぶなんて、あまりうれしくないですね。では、飛散開始の発表があったら、花粉症の症状に気をつけるようにしないといけませんね。

**【職員】**

　実は、「飛散開始日」というのは、スギ花粉が「連続して」確認された日の初日のことをいいます。

**【アナウンサー】**

連続してなのですか。最初の日ではないのですか。

**【職員】**

お庭の木の花が少しずつ咲くように、スギの木も一度に全ての花が咲くわけではありません。早く咲く花もあればゆっくり咲く花もあります。早く咲く花があるので、早く飛ぶ花粉もあるということです。ですから、飛散開始日より前でも、花粉は少し飛んでいます。

**【アナウンサー】**

　では、もう花粉は飛んでいるかもしれないのですね。

**【職員】**

都内では、多摩小平保健所も含めて１２か所で花粉を顕微鏡で数えていますが、先月から、スギ花粉がわずかですが計測されています。花粉測定結果は、東京都福祉保健局のホームページ「アレルギー情報ナビ」に掲載されています。

ぜひ、ご覧になってください。

**【アナウンサー】**

早めの対策が必要ということですね。その、花粉症の対策ですが、いつ頃まで必要でしょうか。

**【職員】**

スギ花粉は４月ぐらいまで飛んでいますので、４月頃までは花粉症対策が必要です。

ただ、スギの花粉症をお持ちの方は、ヒノキにも反応する方が多くみられます。ヒノキの花粉は、スギの１か月ぐらい後から飛び始めて、５月頃まで飛んでいますので、対策はそれまで続ける必要があります。

**【アナウンサー】**

５月頃までですか。長いですね。

　ここで、リスナーの方から、質問が届いています。「なぜ花粉症を発症する人としない人がいるのでしょうか？どうすれば予防できますか？」ということです。

　まず、花粉症って、どうして発症してしまうのでしょうか？

**【職員】**

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性疾患です。

　　ヒトの身体にとって花粉は未知の物質です。体内に花粉が入ると、異物を排除しようとして、その花粉に結合する抗体が作られ、免疫反応が起こります。この反応の程度がその人によって変わってきますので、免疫反応が過剰に起こってしまうと、くしゃみや鼻水などの症状が出て、花粉症として表面化してきます

**【アナウンサー】**

　なるほど。花粉に対する、反応の差が花粉症を発症する人としない人の分かれ目になってくるのですね？

**【職員】**

そうですね。花粉症以外のアレルギーを持っている方や、家族が何らかのアレルギーを持っているという方は、それがない方に比べると、花粉症になりやすいですし、同じ量の花粉を吸いこんでも発症する人としない人がいるのには、個人差が関係していると考えられています。

**【アナウンサー】**

　そうなのですね。他にも、花粉症の発症の要因となることはありますか？

**【職員】**

先ほど花粉を吸いこむ量のお話をしましたが、やはり吸い込む量が多いと発症しやすくなってきます。これは花粉に対する抗体が体内で多く産生されるためで、花粉に対する抗体が十分な量になると、何らかのきっかけで花粉症の症状が出てしまうのです。

実際に、東京都が行った調査では、花粉症を発症している方は、発症していない方に比べ、日常生活で花粉に触れる機会が多いことがわかっています。

**【アナウンサー】**

そうなのですか。花粉症の発症は、どれくらい花粉を吸っているかにもよるのですね。

**【職員】**

はい。花粉症を発症するかどうかは、体質のほかにも、住んでいる環境など日常生活が深く関わっています。

そのため、まだ花粉症を発症していない方も、適切な対処を行っていないと、今後発症する可能性が十分あることになります。

**【アナウンサー】**

　いまは発症していない方も油断大敵なのですね。

**【職員】**

　そうですね。なので、花粉症の予防のためには、すでに花粉症になっている方と同じように、花粉を体内になるべく取り込まないような対策が必要です。

**【アナウンサー】**

　それでは、その対策は具体的にどうすればよいのでしょう？

【職員】

　簡潔に申しますと、「花粉に触れないように、外出をできるだけ控えること」です。

【アナウンサー】

　それはとても難しいことですよね。

【職員】

　そうですね。ですが、吸い込む花粉の量を減らすことで花粉症の予防になることはもちろん、すでに花粉症の方でも症状は軽く、お薬などで抑えやすくなります。そこで、外出する際は、花粉症の方も、花粉症でない方も、できるだけ花粉に触れないような対策をしていただければと思います。

【アナウンサー】

　花粉に触れないような対策とは、具体的にどんな対策でしょうか。

【職員】

　外出する際の対策は４つです。

　１つ目は　マスク

　２つ目は　眼鏡

　３つ目は　帽子

　４つ目は　花粉が付きにくい生地の服装　です。

【アナウンサー】

　マスク、眼鏡、帽子、花粉が付きにくい生地の服装ですね。

【職員】

　そうです。眼や鼻に花粉がつかないように、マスク、眼鏡、帽子でしっかりと対策をしてください。服装については、綿などの表面が滑らかな生地は、ウールに比べて花粉が付きにくいといわれていますのでおすすめします。

【アナウンサー】

　なるほど。外出する際の注意点はわかりました。他にどんな対策ができるでしょうか？

【職員】

　帰宅した際にもできる対策があります。こちらも４つです。

　１つ目は　洋服についた花粉を払ってから家に入る

　２つ目は　手洗い

　３つ目は　うがい

　４つ目は　洗顔　です。

【アナウンサー】

　帰宅した際の対策も４つですね。洋服についた花粉を払ってから家に入る、手洗い、うがい、洗顔ですね。

【職員】

　はい。また、日常生活を行う上での注意点を３つお伝えします。

１つ目は　風邪を予防するなど、健康を保つこと

２つ目は　お酒を飲みすぎないこと

３つ目は　たばこを吸わないこと　です。

飲酒後は、鼻粘膜の血流が増加することで鼻詰まりを悪化させますし、風邪をひいたり、たばこを吸うと、鼻やのどの粘膜が過敏になり、症状が悪化します。

寝不足や過労などにも注意して、規則正しい生活習慣を送ることが重要です。

【アナウンサー】

　規則正しい生活をして、粘膜を守るということですね。

【職員】

　はい。加えて、家事の中でも工夫によって花粉を減らすことにつなげられます。

洗濯、布団干し、掃除の３つについてお話します。

【アナウンサー】

　家の中でできる対策もたくさんあるのですね。

【職員】

　はい。どの家事でも共通して大切なのは、花粉を室内に入れないように、残さないように注意することです。

その上で、まず、洗濯です。洗濯物を外に干してしまうと、花粉がついてしまいます。そのため、花粉が飛んでいる時期は、洗濯物は室内干しをおすすめします。

【アナウンサー】

　室内干しですか。お布団は、どうでしょうか。

【職員】

　お布団も外に干さないで、布団乾燥機を使うのが、花粉を室内に入れないためには望ましいですね。

お布団を外に干す場合は、よく花粉を払い落としてから取り込んでください。また、掃除機をかけると、花粉を取り除くことができます。

【アナウンサー】

わかりました。

【職員】

　次に掃除です。掃除機の使用と共に、ぬれ雑巾やモップで拭くことが効果的です。

【アナウンサー】

　掃除機、ぬれ雑巾、モップですね。わかりました。

では、リスナーの方から質問が来ています。「私は花粉症が酷いのですが、蜂蜜やお茶等色々なものを試しています。何か花粉症に効く食べ物はありませんか？」

　とのことです。いかがでしょうか？

**【職員】**

残念ながら、特定の食材を摂取することで花粉症の症状が大きく改善するような効果は、現在確認されていません。

　ただ、生活習慣を整えることが、正常な免疫機能を保つことにつながるので、バランスのよい食事や規則正しい生活が送れるように心がけてください。

**【アナウンサー】**

　わかりました。

花粉症の症状軽減には、免疫機能が正常に働くことが必要なのですね。

ところで、去年までは違ったけれど、今年から花粉症になったかもしれないと思ったら、まずなにをすればいいでしょうか。

**【職員】**

花粉の飛散シーズンに、眼のかゆみやくしゃみ、鼻水などの花粉症の疑われる症状がでたら、まず医療機関を受診してください。鼻症状が主であれば耳鼻咽喉科、眼症状が辛い方は眼科を受診しましょう。鼻粘膜や結膜を診察すると、アレルギー性疾患であるかどうかの診断は比較的容易にできます。

**【アナウンサー】**

医療機関の受診ですね。

**【職員】**

はい。花粉症と似た症状でも違う病気である場合があるからです。

**【アナウンサー】**

　違う病気ですか。

**【職員】**

風邪や副鼻腔炎などの鼻の症状、また目のかゆみを伴う感染性の眼の疾患などでは、症状が花粉症と似ている場合があるため、自己判断ではなく、医療機関で花粉症かどうか診断を受けてから、対策を行うのが効果的です。

**【アナウンサー】**

　確かに、花粉症でなかったら対策も変わってきますものね。

　花粉症だと診断を受けたらどんな治療をしていくのでしょう？

**【職員】**

はい。花粉症の治療は、大きく分けると２種類あります。一つ目は、くしゃみや鼻みず、眼のかゆみなどの症状を抑える薬を使用することです。内服薬や点鼻薬・目薬などがあります。種類は様々ですが、花粉の飛散開始前または症状の軽い時から使用を始め、花粉の飛散シーズン中に継続して使用する治療法が効果的です。これにより、症状が比較的軽くすみます。

**【アナウンサー】**

そうなのですね。

**【職員】**

二つ目は、花粉症を治すことを目標としているアレルゲン免疫療法です。

**【アナウンサー】**

花粉症が治るのですか。

**【職員】**

すべての人に効果があるわけでは無いですが、今のところ完治が期待できると言われている方法は、アレルゲン免疫療法だけです。花粉症のアレルゲン免疫療法とは、体内に少しずつ花粉の成分を入れていく治療です。

**【アナウンサー】**

どうやって体の中に花粉の成分を入れるのですか。

**【職員】**

以前から注射を使った治療は行われていました。数年前からは、スギ花粉症に対して舌下免疫療法と呼ばれる、ベロの下にスギ花粉エキスを垂らす治療方法が認められました。また、この舌下免疫療法の薬は、今まではエキスだけでしたが、近年、錠剤タイプの薬が発売され、お子さんでも治療を受けられるようになりました。

**【アナウンサー】**

　舌下免疫療法は痛みが無く治療ができるのですね。これならできそうですね。すぐに花粉症はよくなりますか。

**【職員】**

残念ながら、すぐに効果が出る訳ではありません。

大体３年以上、毎日継続することで、徐々にスギ花粉に体を慣らして、スギ花粉への過剰反応を弱めてくれるお薬です。

**【アナウンサー】**

なるほど。舌下免疫療法を受けてみたいという方もいらっしゃると思うのですが、どうしたらいいのでしょうか。

**【職員】**

　かかりつけ医にご相談いただければと思います。

この舌下免疫療法は、体が花粉に過敏になっている時期には新たに治療が開始できませんので、計画的に治療が開始できるよう、まずは相談をしてみましょう。

**【アナウンサー】**

わかりました。まずは相談ですね。

花粉症というと、スギやヒノキのイメージがありますが、他の花粉でも、同じような症状をおこすのでしょうか。

**【職員】**

　はい。イネ科の植物や、ブタクサ、ヨモギなどの、草の花粉症もあります。

これらは、夏や秋に花が咲くので、夏や秋に花粉症のような症状があれば、イネ科やブタクサ、ヨモギなどの花粉症かもしれません。

ですから、春以外の季節であっても、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症が疑われる症状が出たら、耳鼻咽喉科や眼科などを受診してくださいね。

**【アナウンサー】**

　いろいろな花粉症があるのですね。何か疑わしい症状があったら医療機関を受診ですね。わかりました。他には何かありますか。

**【職員】**

はい。東京都福祉保健局からの花粉についての最新情報は、東京都アレルギー情報ナビで、随時更新しています。特に、スギとヒノキのシーズンには、毎日の飛散量の測定結果を観測地点ごとに掲載しているので、ぜひ定期的にご覧ください。また、今月、多摩小平保健所では花粉症対策の展示を行っています。

保健所の入口の情報コーナーで、花粉症対策に役立つ冊子の配布や、花粉症に関する展示を行っています。展示では、多摩小平保健所オリジナルキャラクターの　あらうさぎ　と　ますくま　によるかわいいPR動画の放映を行っていますので、興味がある方は、ぜひお越しください。

**【アナウンサー】**

ここまで花粉症についてお聞きしてきた訳ですが、最後に・・・新型の肺炎が出てきた！ということで、今、私たちが気を付けるべきことはどんなことでしょうか。

**【職員】**

残念ながら亡くなった方もいて、不安に思われている方もいらっしゃると思います。これまでの情報では、重症化される患者さんの多くが高齢で、持病があり、免疫力が落ちている方です。まずはかからないための対策が大切になりまして、手洗い・マスクの習慣をさらに強化していただくのが、何を差し置いても大切です。そして、体のコンディションを整えておくことが重要ですので、日頃の生活習慣を整えましょう。

**【アナウンサー】**

この肺炎について知りたい、と思ったときにはどうしたらいいでしょうか。

**【職員】**

　はい。正しい情報を得ていただくことが大切です。厚生労働省や国立感染症研究所のホームページでは最新の情報を確認することができます。また厚生労働省や東京都では電話相談窓口を設置しています。朝の９時から夜の９時まで受け付けていますので、番号をお確かめの上、おかけください。

**【アナウンサー】**

これまで花粉症とまた新型の肺炎についてお話しをいただきました。これからの花粉症の季節を少しでも楽に過ごしていけるよう、対策を取っていきたいですね。本日はどうもありがとうございました。

**【職員】**

どうもありがとうございました。