

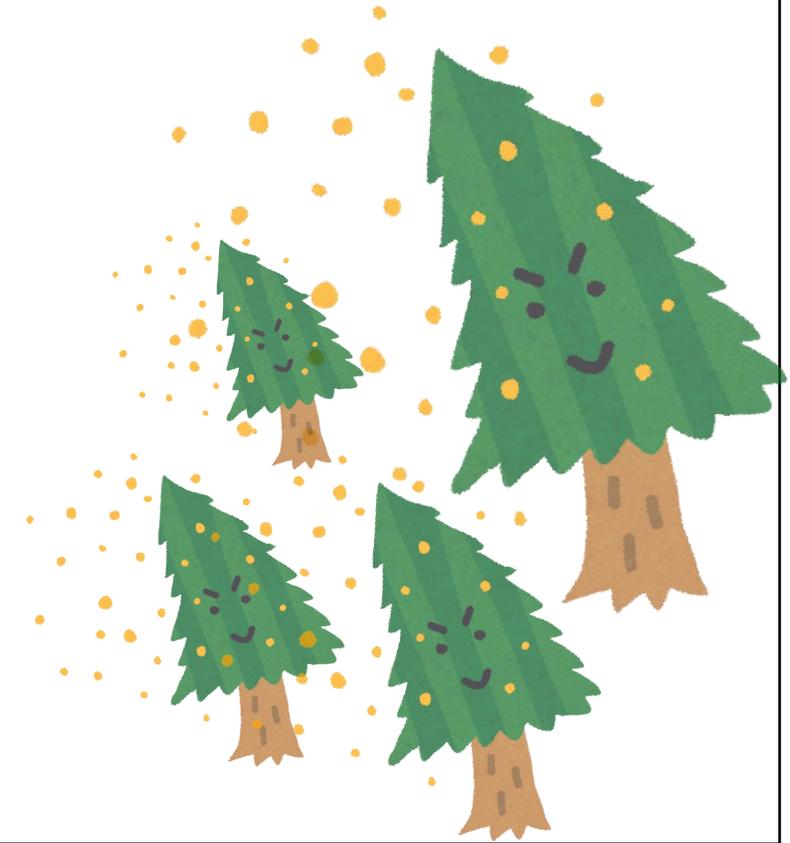
コンパス株式会社 御中

2026年1月度 健康講話



花粉症

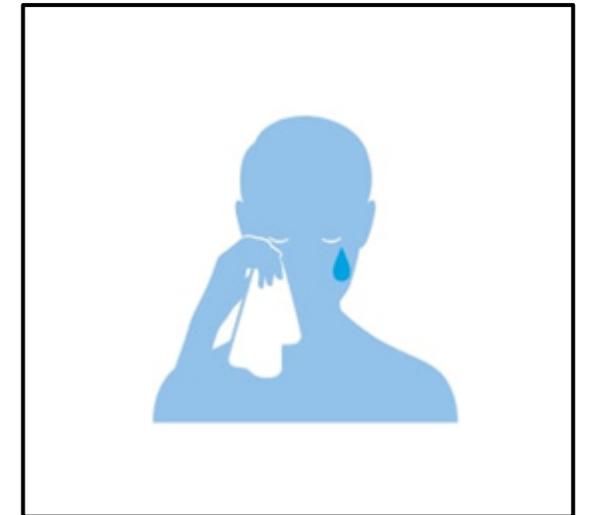
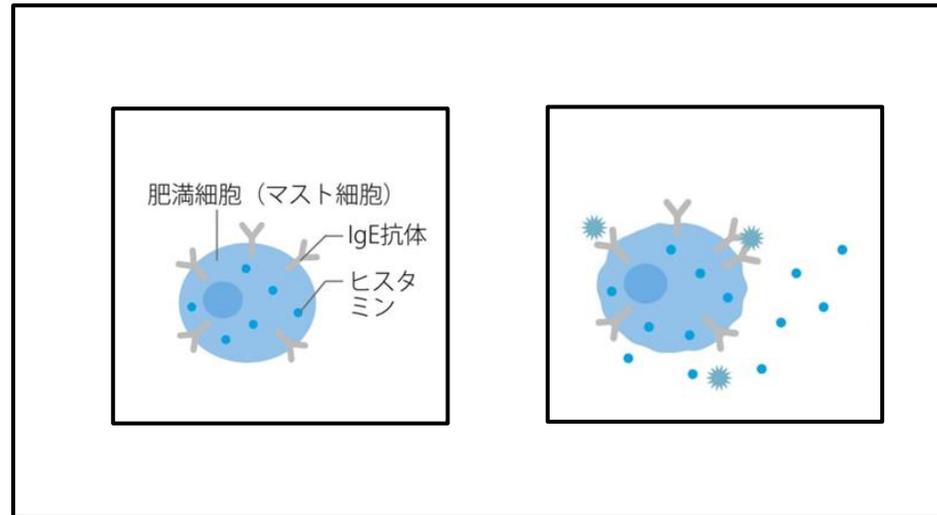
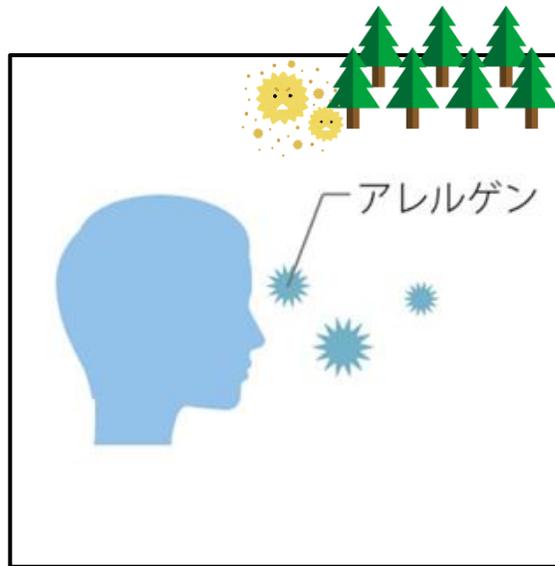
産業医 及川恒一



目次

1. 花粉症が起こるしくみ
2. 今年の花粉の飛び始め時期・量の予測
3. 花粉症がもたらす経済損失
4. 個人でできる花粉症対策
5. 花粉症治療について
6. それって花粉症？「寒暖差アレルギー」について
7. 今日からできる！職場の空調・環境管理のポイント
8. まとめ

花粉症が起こるしくみ



花粉などのアレルギー(抗原)が鼻粘膜や目粘膜に付着する

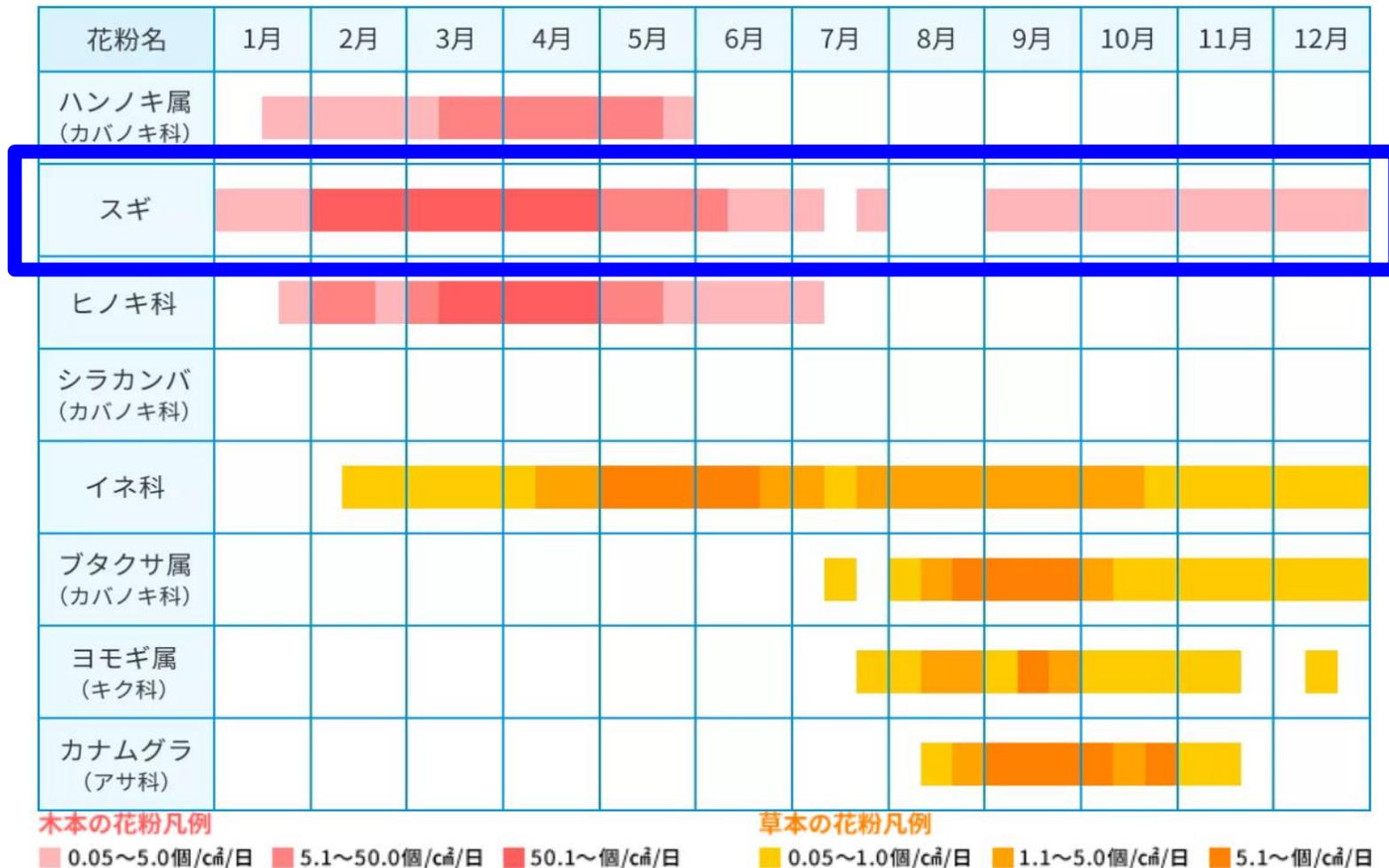


身体の中の細胞で反応が起こる

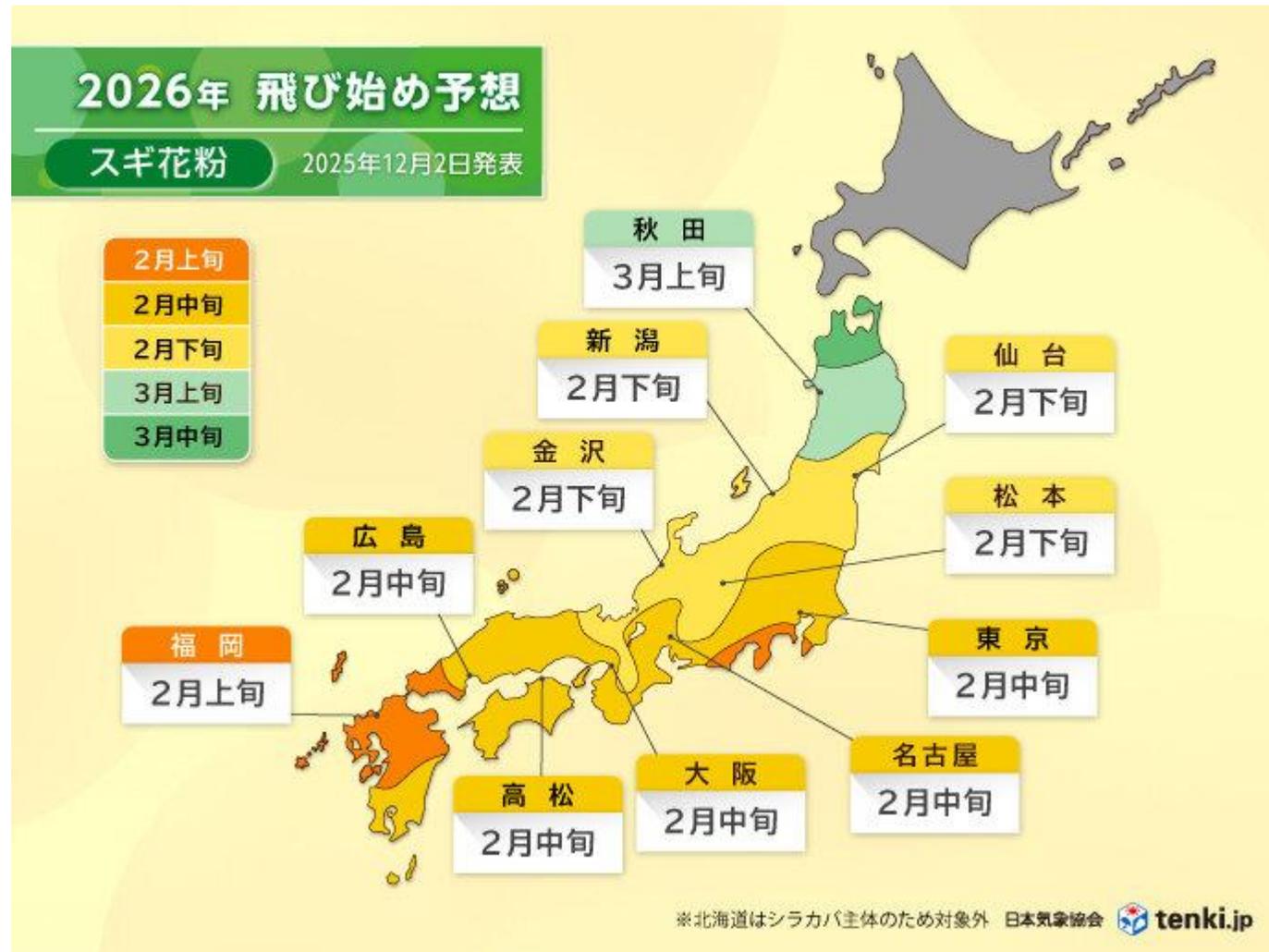


鼻水、鼻詰り、くしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー反応を起こす

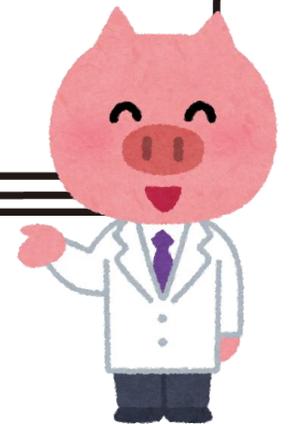
花粉の飛散時期（関東エリア）



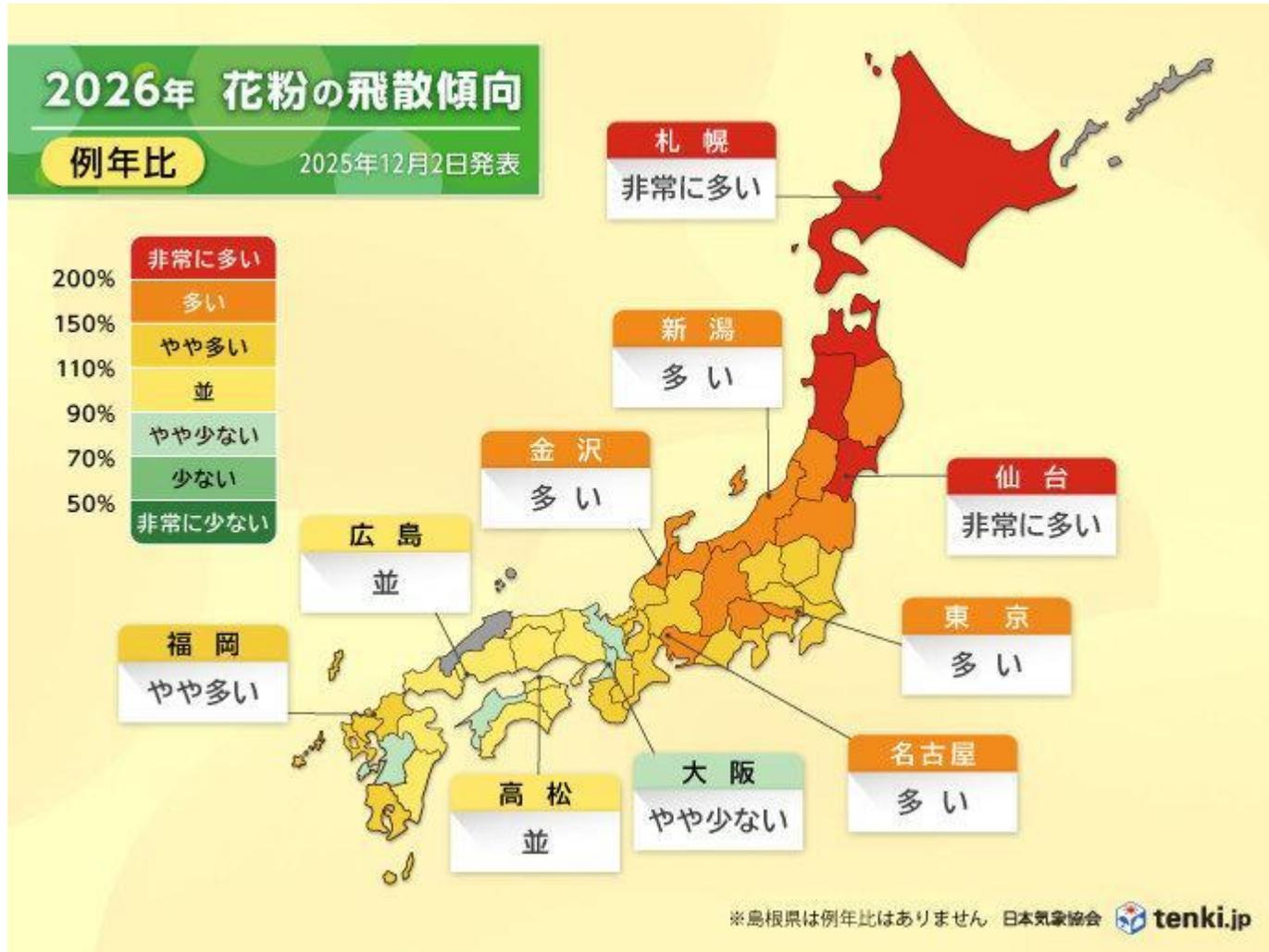
2026年 スギ花粉飛び始め予想



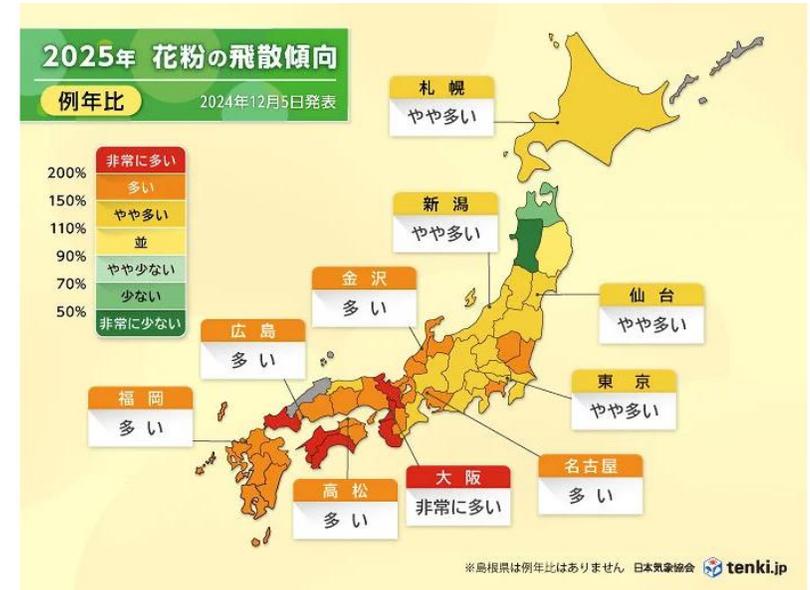
2026年は、**2月中旬**から
飛散が始まる予報



2026年の花粉飛散傾向

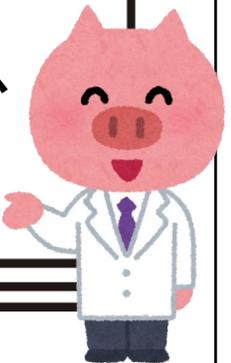


<参考> 2025年の花粉飛散傾向予測



・例年（過去10年の平均）に比べると、九州から近畿では例年並み

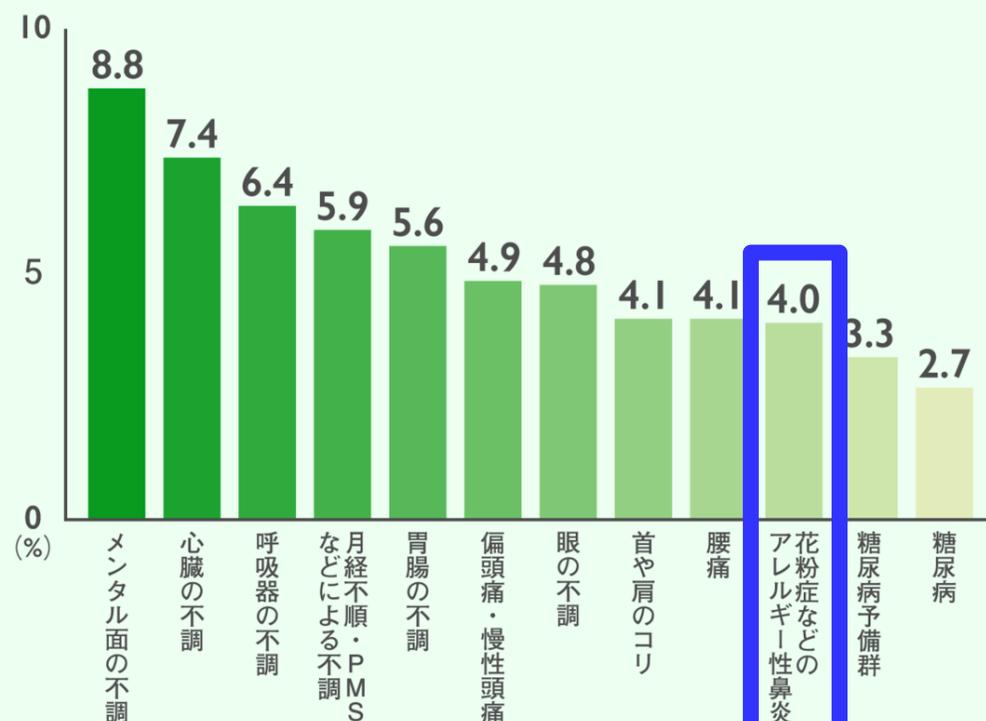
・関東から北海道では例年より多く、非常に多い所もある見込み



花粉症とプレゼンティーイズム

疾患・症状別 生産性低下率

N=2311



参考：疾病・症状が仕事の生産性に与える影響に関する調査(健康日本21推進フォーラム)

➤ プレゼンティーイズムとは

出社して働いてはいるけれど、
仕事の効率や生産性が上がらない状況

プレゼンティーイズムでよく言われているのが花粉症。

花粉症の従業員とそうでない従業員を比べると、
明らかに仕事の生産性が違ってきます！

パフォーマンスを発揮するために

➔ **対策・治療が重要**



花粉症による経済損失

◆ 医療費、労働損失等

年間**2,860億円**の費用がかかると推計。

(平成12年科学技術庁「花粉症克服に向けた総合研究」第I期成果報告書)

◆ 労働力低下による経済的損失

花粉症の社会人のうち「花粉症の症状が自分のコンディションに影響を与えている」と感じる人は79%「仕事のパフォーマンスが低下していると感じる時間」は1日平均2.8時間 これらから1日あたり約**2,215億円**と推計。

(2020年1月のパナソニックによる「社会人の花粉症に関する調査」)

◆ 家計消費への影響

1月～3月までの3ヶ月間に外出を控えたことにより、家計消費が**5,691億円**下がる可能性。

(2019年3月の第一生命経済研究所による試算)



今からできる花粉症対策

帽子

髪の毛に花粉が付着するのを防ぎます

メガネ

目に入る花粉の量を1/2～1/3に減らすことができます

洋服の生地

表面がすべすべした綿かポリエステルがお勧めです。家に入る前に、花粉をはらいましょう



うがい

のどに入りこんだ花粉を除去するのに効果的



マスク

吸い込む花粉の量を1/3～1/6に減らして、鼻症状を緩和します

外出後の洗顔

顔には花粉が直接付着します。外出後には、洗顔をして花粉を落としましょう



花粉症の治療

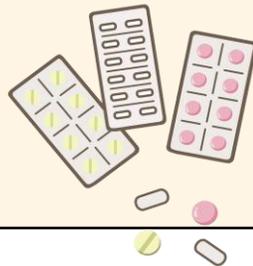
対症療法

- 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法

- 内服薬などによる全身療法

※花粉の飛散開始時期や症状がごく軽いときから薬の服用を開始することで、症状を抑えられることが判っています

- レーザーなどによる手術療法

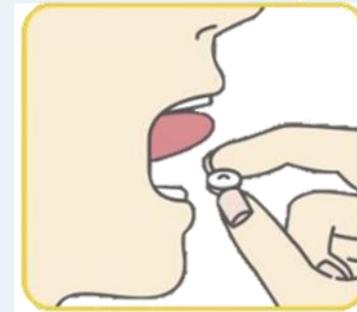


根治治療

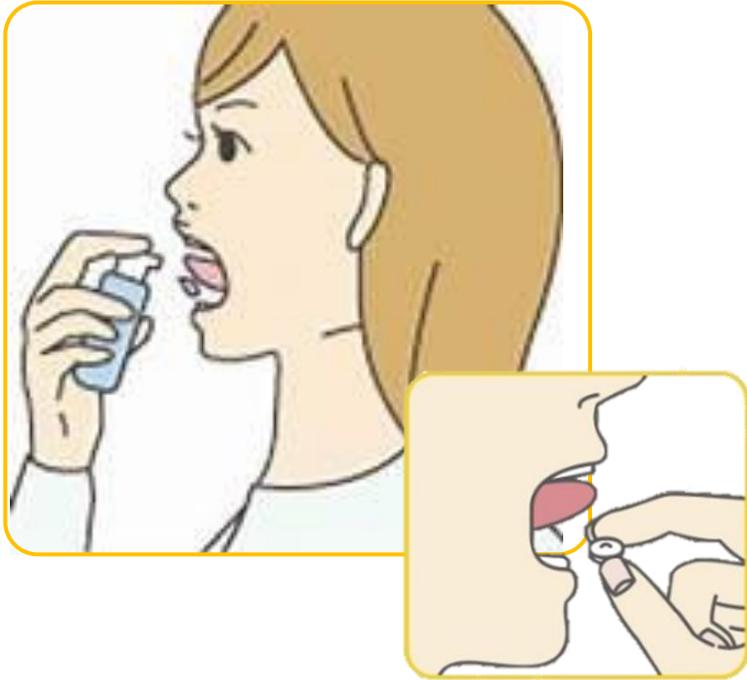
- 原因抗体（花粉など）の除去と回避

- 抗原特異的免疫療法
(舌下免疫療法)

次のページで説明



花粉症の治療 ～舌下免疫療法とは～



2014年から日本国内で始まったアレルギーの新しい治療方法。

アレルギーを含む治療薬（薬液・錠剤）を舌の下に滴下し、2分間保持することで、アレルギー症状を治療する免疫療法。

➤ メリット

- アレルギー性鼻炎の根治が期待できる。治療中止後、その効果が持続する
- 新たなアレルギーへの感作防止
- 喘息発症の予防

➤ デメリット

- 治療期間2～5年間、毎日継続投与
- 副作用（含：ショック、アナフィラキシー）※極めてまれ
- 効果が表れない人も（2割程度）

相談は、耳鼻咽喉科・アレルギー科へ。

医師と相談し、治療のメリット、デメリットを考えて治療の選択をしましょう。



それって花粉症？ 「寒暖差アレルギー」について



概要	<ul style="list-style-type: none">• 医学的には 血管運動性鼻炎 という病態• 実はアレルギーではない
症状	<ul style="list-style-type: none">• 急激な温度の変化によって引き起こされる、くしゃみや鼻水などの症状を指す• 7℃以上の急激な気温変化で起こる• 花粉症とは異なり、目や肌のかゆみは起こらない
対策	<ul style="list-style-type: none">• 急激な温度変化の発生を予防する<ul style="list-style-type: none">①身体面：ひざ掛け、上着、屋外・室内に移動する際の防寒具の活用②環境面：エアコンで室温を適温に保つ、デスク配置の工夫



今日からできる！

職場の空調・環境管理のポイント

換気



- **朝(～10時)の**
花粉が少ない時間帯に行く
- **レースのカーテン越し+窓10cm程度**
であれば、流入する花粉が**1/4**に！
- **空気清浄機**の利用：花粉を吸入

参考：ダイキンHP「花粉シーズンの換気の方法」 <https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation/pollen>

加湿



- **目や鼻の粘膜を保護**
乾燥するとバリア機能が落ちる
- 花粉やホコリが舞うのを抑制できる
- 加湿の目安は湿度**40～60%**

参考：環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」 https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/2022_full.pdf

まとめ

- ・花粉症は労働生産性を低下させる
- ・**花粉が飛散する前の時期からの対策が重要！**
- ・花粉症以外にも、アレルギーに似たもの（「寒暖差アレルギー」）がある

