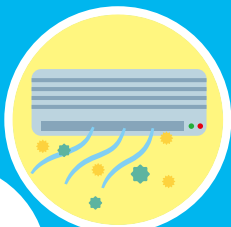


# あなたのまわりにある アレルギー性鼻炎の原因



カビ



ダニ



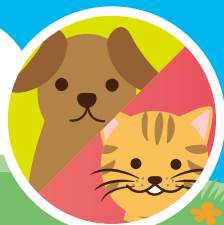
ゴキブリ/ガ



ハウスダスト



スギ



ペットのフケ



イネ科

国民の約5割\*がかかっているとされるアレルギー性鼻炎。その発症原因となるアレルゲンは身の回りのいたるところに存在します。

\*鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版(改訂第9版)より

監修：福井大学 医学部 感覚運動医学講座  
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学 教授 藤枝 重治 先生  
(写真提供：元東邦大学薬学部 教授 佐橋紀男先生)

キョーリン製薬

科研製薬株式会社

## 身近なところに症状を 引き起こす原因が隠れています。

スギ・ヒノキに代表される花粉症は、季節性アレルギー性鼻炎のひとつですが、花粉症の原因となる植物はそれ以外にもたくさんあります。毎年、決まって同じ時期に症状がでる場合は、他の花粉症を疑う必要があります。

これに対して、年間を通して症状がある場合は通年性アレルギー性鼻炎が考えられます。

アレルギー性鼻炎の治療は、原因となるアレルゲンを避けるとともに、薬で症状をコントロールします。最近では、眠くなりにくい治療薬もありますので先生に相談してみましょう。

症状を起こす原因は、血液検査（血清特異的IgE抗体検査）や皮膚テストで調べることができます。原因を特定し、アレルゲンを避けることが治療の第一歩になります。



# 春の花粉症の原因植物

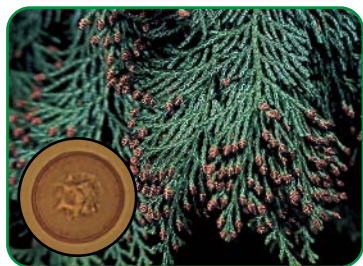
春の代表的な花粉症といえばスギ花粉症が有名です。スギ花粉の飛散が終了した後も症状が続く人は、ヒノキ花粉症の可能性があります。また、ハンノキやシラカンバが春の花粉症の原因となります。



**スギ**

分布地域：全国

建材として使われ、最も植林面積が広い。花粉症や気管支喘息症状の原因となる頻度が極めて高い。



**ヒノキ**

分布地域：全国

スギについて植林面積が広い。スギ花粉の飛散時期が終了しても症状が継続する場合に原因として疑われる。



**シラカンバ**

分布地域：北海道、  
本州(中部以北)

樹皮は白色。森や高原などに生息するほか庭木としても使われる。



**ハンノキ**

分布地域：全国

森の湖のほとりなどの湿地に生息する。

## 晩春～夏の花粉症の原因植物

晩春から夏にかけてはカモガヤ、ハルガヤなどのイネ科の植物が花粉症の原因となります。



**カモガヤ**

分布地域：全国

草地、道端などに生息する。

**オオアワガエリ** 分布地域：全国

草地、道端などに生息する。



**ハルガヤ**

分布地域：全国

草地、道端などに生息する。

# 秋の花粉症の原因植物

秋にはヨモギ、ブタクサなどのキク科やアサ科のカナムグラが花粉症の原因となります。



**ヨモギ**

分布地域：全国

草地、林の周辺、河原などに生息する。

**ブタクサ**

分布地域：全国

道端、畑、空き地などに生息する。



**カナムグラ**

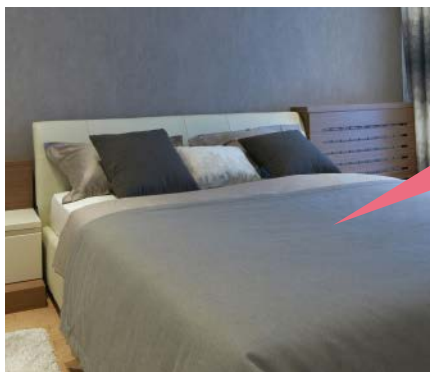
分布地域：全国

道端、林の周辺、垣根などに生息する。



## 年間を通して存在する アレルギー性鼻炎の原因

通年性アレルギー性鼻炎の症状は、ダニの死骸や糞、カビ、ペットのフケが主な原因で起こります。一見きれいに見えても、リビングではソファやカーペット、寝室ではベッドや布団にダニが多く潜んでいます。また通気の悪い部屋、エアコン、浴室はカビが繁殖しやすく注意が必要です。イヌやネコ、ハムスターなどのペットのフケが原因になることもあります。

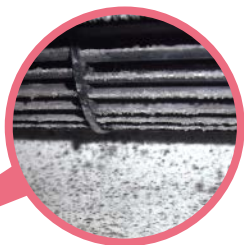


※1

厚生労働省の調査から、ダニはどこの家庭でもいることが明らかになっています。掃除機は時間をかけて丁寧に、布団は天日干しをしましょう。



ペットが原因となる場合は、飼わないことが基本ですが、どうしても飼う場合には、屋外飼育にするか、部屋を限定するなどしましょう。



エアコンを使用すると症状がでる場合は、フィルターの汚れやエアコン内部に潜むカビが原因かもしれません。まずはフィルターの清掃をしてみましょう。



※2

浴室の換気扇、排水口、ドアの通気口、浴室の四隅などはカビが繁殖しやすいので掃除は念入りにしましょう。市販の防カビ剤やカビ取り剤も活用しましょう。



プールの水に含まれる消毒液が鼻の粘膜を刺激し、アレルギー性鼻炎の症状を悪化させることがあります。症状が悪いときはプールでの水泳を避けるか、鼻に水が入らない工夫をしましょう。

※1、※2：東京都健康安全研究センター提供

# 主な花粉症原因植物の開花期

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
ヒノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
シラカンバ (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
ブタクサ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
ヨモギ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												
カナムグラ (アサ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西 九州												

木本の花粉凡例: 0.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 5.1~50.0個/cm<sup>2</sup>/日 50.1~個/cm<sup>2</sup>/日  
 草本の花粉凡例: 0.05~1.0個/cm<sup>2</sup>/日 1.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 5.1~個/cm<sup>2</sup>/日

出典: 鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版(改訂第9版)