

くらしの健康

令和5年3月 第61号



目次

○ 花粉対策について

・令和4年度 第2回 おくすり講座 をWEB配信

違法なネット広告にだまされないために～化粧品・健康食品広告の見極めポイントを紹介します～

花粉症対策について

気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、花粉症、食物アレルギーなどのアレルギー疾患は、慢性的な疾患として、日々の生活に大きな影響を与えます。国民の2人に1人が、こうしたアレルギー疾患を抱えていると言われ、その悩みは切実です。

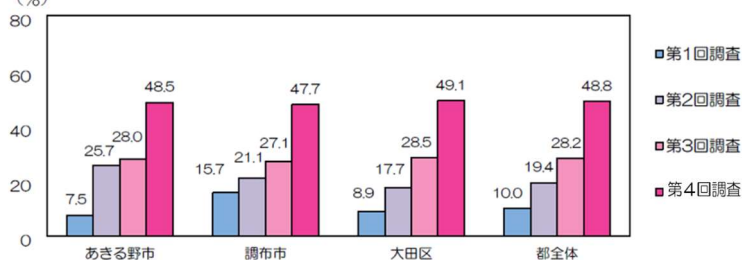
今回は、アレルギー疾患の中でも、春先に見られるスギ・ヒノキ花粉症について解説します。東京都では、昭和58年度から平成28年度までの約30年で、10年毎に4回の患者実態調査を実施しています。その結果を見てみましょう。

都内の花粉症患者は、増加しているの？

第4回調査におけるスギ花粉症推定有病率は48.8%で、第1回調査の10.0%と比較すると30年間程で約5倍になりました(図1)。また、全ての年齢区分でスギ花粉症推定有病率が上昇傾向であることが分かります(図2)。

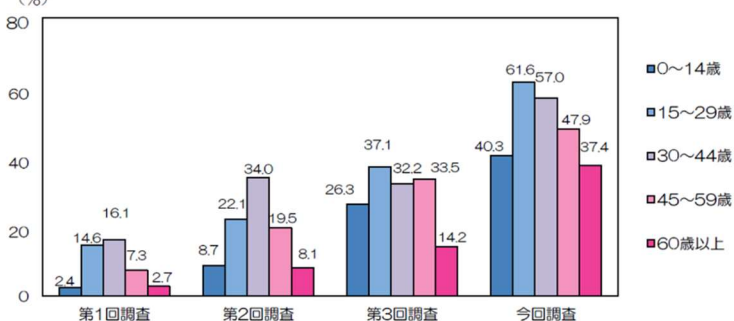
スギ花粉症
推定有病率
(%)

図1 調査対象区市及び都内のスギ花粉症推定有病率



スギ花粉症
推定有病率
(%)

図2 年齢区分別のスギ花粉症推定有病率



※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ません。

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

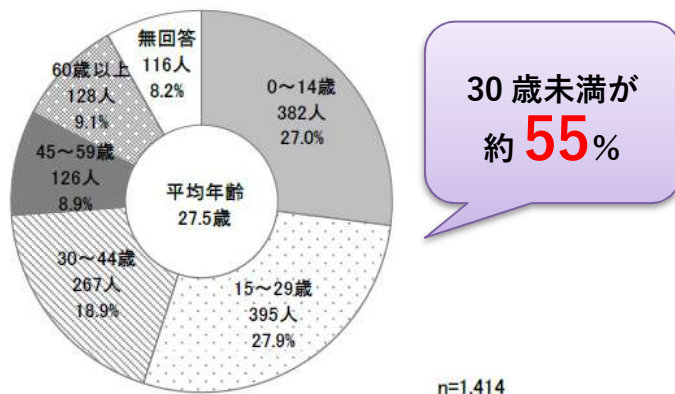
第4回調査：平成28年度

次に、最初に症状が起こった年齢、最初に現れた症状、日常生活への影響についてアンケート調査を実施していますので、最新の第4回調査(平成 28 年度)の結果をご紹介します。

症状が最初に起こった年齢は？

春先に現われた鼻炎症状(くしゃみ、鼻みず、鼻づまり)、眼の症状(目のかゆみ、目の充血)、のどのかゆみの症状(以下「春先の鼻炎症状等」という。)が最初に現われた年齢は、15～29 歳で 27.9%、0～14 歳で 27.0%の順に多く、平均年齢は 27.5 歳でした(図3)。

図3 症状が最初に起こった年齢(第4回調査)

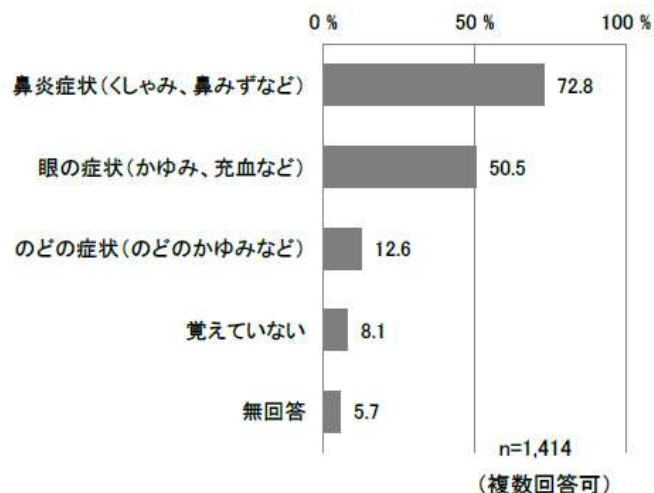


『花粉症かも…』最初に現れた症状は？

最初に現れた症状は、くしゃみや鼻みずなどの鼻炎症状が最も多く、72.8%でした。花粉症の症状として、鼻や目だけでなく、のどに症状が生じる人もいます(図4)。

花粉症で、のどに症状とは意外に感じるかもしれませんが、炎症が生じる場所の違いです。不思議なことではありません。

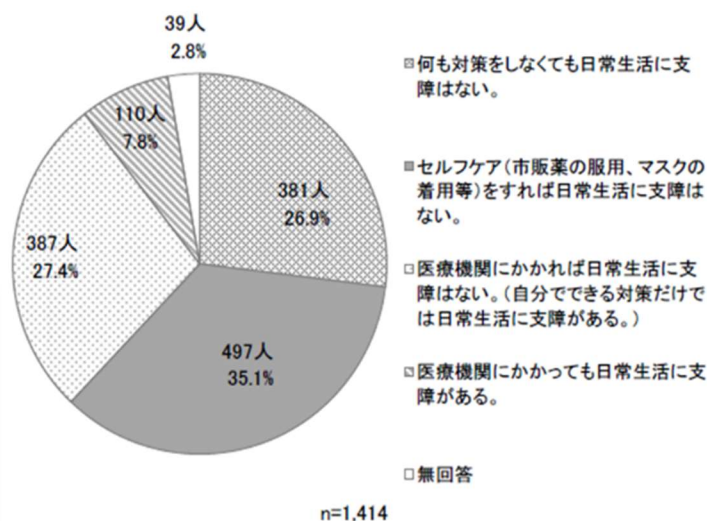
図4 症状が最初に現われた時の症状(第4回調査)



花粉症の対策はどうしていますか？

春先の鼻炎症状等の日常生活への影響については、「セルフケア(市販薬の服用、マスクの着用等)をすれば日常生活に支障はない。」が最も多く35.1%でした。一方、「医療機関にかかっても日常生活に支障がある」と回答した人は7.8%見られました(図5)。

図5 日常生活への影響(第4回調査)



花粉症が疑われる症状が出たら、まず医療機関で花粉症であるかどうかを検査しましょう。自分で花粉症だと思っても、別の病気である場合や、アレルギー症状であっても、花粉ではなくハウスダストなどの別の物質が原因の可能性もあります。

検査をしてから、治療やセルフケアの計画を立てるとよいでしょう。

2023年春の飛散花粉数は、昨春の2.7倍の予測 一気を付けることは？

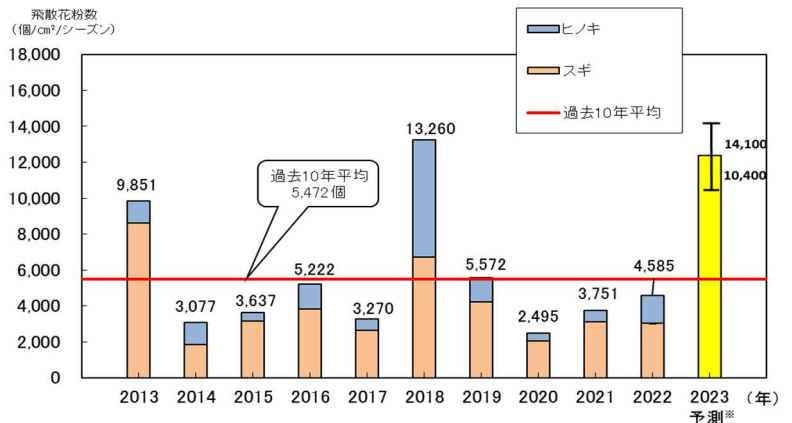
東京都では、1月に今春(2023年)の花粉飛散予測を公表しました(図6)。昨年(2022年)の夏は例年よりも日射量が多かったこともあり、スギ雄花の生育がよく、たくさん花粉が生成されたと見込まれました。

例年、スギ・ヒノキ花粉は3月から4月にかけて飛散量のピークを迎え、5月中旬頃まで飛散します。花粉は、『**気温が高い日**』、『**雨の日の翌日で天気が良い日**』、『**風が強く晴天で乾燥した日**』には多く飛散するので、このような日は、特に注意が必要です。

花粉症の辛い症状を軽減させるには、原因物質である花粉をできるだけ避けることが重要です(図7)。

その他にも、正常な免疫機能を保つために、風邪をひかない、お酒を飲みすぎない、喫煙を控える、バランスの良い食生活を心掛け、寝不足、過労にも注意し、規則正しい生活を送りましょう。

図6 飛散花粉数の経年変化(都内12地点平均)



※スギ・ヒノキ飛散花粉数は、前年夏の日射量や秋のスギ花芽の着花状況などによって予測しています。予測値は、スギとヒノキの合計値です。

図7 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、払い落とししやすい素材の服を選ぶ

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

室内でのくふう(換気・掃除・洗濯・布団干し)

- ・洗濯ものは室内に干す
- ・布団は外に干すことを控える(掃除機をかけて花粉除去)
- ・掃除機に加え、ぬれ雑巾やモップがけ掃除をする

東京都の取り組み

スギ花粉の飛散時期でもある毎年2月を「アレルギー疾患対策推進月間」とし、入園・入学・新学期に備え、正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

詳しくは、「東京都アレルギー情報 navi.」のホームページで、花粉症を始めとしたアレルギー疾患に関する情報を発信していますので、是非ともご覧ください。

東京都アレルギー情報 navi.〈東京都の花粉情報〉

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



令和4年度 第2回 おくすり講座 をWEB配信 違法なネット広告にだまされないために

～化粧品・健康食品広告の見極めポイントを紹介します～

「令和4年度 第2回 おくすり講座」をオンライン（WEB配信形式）で開催しています。化粧品や健康食品等にかかる違法広告を見極めるポイントについて、動画により分かりやすくご紹介していますので、この機会にぜひご覧ください！！

○配信内容

「違法なインターネット広告にはだまされない #薬機法の豆知識」(約10分)

薬機法(※)に違反する広告例を用いて、具体的な表現について説明しながら、違法広告を見極めるポイントについてご紹介します。(※薬機法:医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律)

<内容>

・その広告、信じて大丈夫？

塗るだけでシワやシミが消える？

頭皮にスプレーするだけで毛が生えてくる？

飲むだけで脂肪燃焼？

・違法なインターネット広告にだまされないために



○動画配信期間

現在配信中です。令和5年度以降も、当面の間、視聴可能です。

○視聴方法

次のサイトから動画を視聴できます(申込不要・視聴無料※)。

(※ご視聴に係る通信費は、視聴者様のご負担となります。)

・東京都公式動画チャンネル「東京動画」

<https://tokyodouga.jp/xdr81orylg4.html>



<東京動画>

・健康安全研究センター特設ホームページ

https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/okusurikouza/forumr4_2/



<東京都ホームページ>

発 行: 東京都健康安全研究センター

住 所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電 話: 03-3363-3231(代表) E-mail: tmiph@section.metro.tokyo.jp

H P: 東京都健康安全研究センター <https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

感染症情報センター <https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <https://monitoring.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

花粉症対策のページ https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_kankyo/kafun/

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報

<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/2019-ncov/>