

ATRV
アトルブ
NO. 3
2025年
3月31日
特定非営利活動法人
多摩都市構想研究会
代表 横井 崇
発刊

環境省

「花粉症環境保健マニュアル2022」
の抜粋紹介

ひどい花粉症に悩まされる時期です。日々辛い思いをされている人も多いことでしょう。今回は、2022年に環境省が発表した「花粉症環境保健マニュアル」の一部を要約・抜粋してご紹介します。

(はじめに)

わが国では、1960年代にブタクサ花粉症、次いでスギ花粉症、イネ科の花粉症などの報告がされており、年々増加傾向にあります。

花粉症は、花粉によつて引き起こされるアレルギー疾患で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり等のアレルギー性鼻炎や目のかゆみ、流涙などのアレルギー性結膜炎が最も多く見られます。また、まれに喘息やアトピーの症状を併発することがあります。わが国で最も多い花粉症は、春先に見られるスギ花粉症です。

1. 花粉症のメカニズム

人の鼻では侵入してきた物質を自分以外の物質（異物）と判断し、これを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）がおこります。その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出てくる病気をアレルギー性鼻炎と言います。花粉症は体内に入った花粉に対しても人間の身体が起こす抗原抗体反応です。

免疫反応が過剰になり身体にとつてマイナスに働くてしまう場合がアレルギーになります。花粉症の場合には花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙という症状が強く出過ぎると生活の質が低下してしまいます。また、花粉症では、皮膚が荒れる、咳や喘息が起きる、特定の果物や野菜を食べると口の中が腫れたり、かゆくなったりすることがあります。

2. 花粉症を発症するまで

花粉が体内に入つてもすぐに花粉症になるわけではありませんし、アレルギーの素因を持つていらない人は花粉症にはなりません。身体の中に花粉が入ると、アレルギー素因を持つている人はその花粉（抗原）に対応するための抗体を作ります。花粉によつて異なる抗体が作られます。この状態が成立してもすぐに全ての人が発症するわけではなく、数年から数十年花粉を浴びるとやがて抗体が十分な量になり、花粉が身体の中に入つてくると何かのきっかけで、くしゃみや鼻水、目のかゆ

みや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。近年は飛散する花粉量の増加や体质の変化により、発症するまでの期間が短くなり、小さな子供でも花粉症にかかるようになりました。

3. 増加要因と症状を悪化させるもの

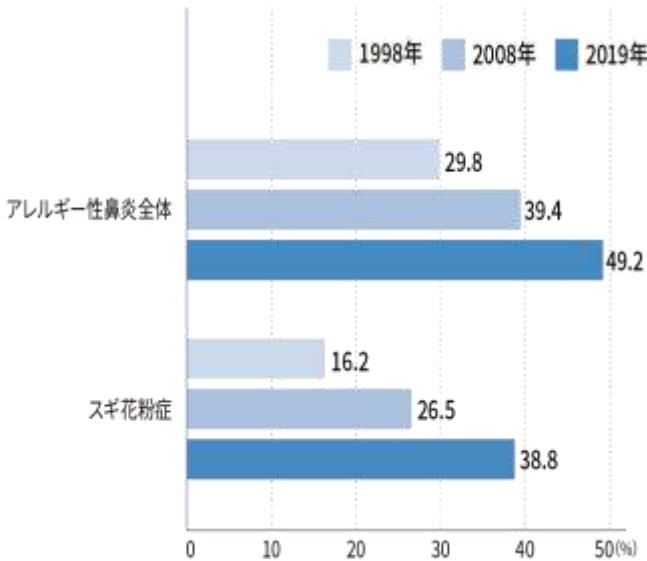
花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが指摘されています。他、最近の研究では花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響、都市部における空気の乾燥などが考えられています。また、花粉症の症状と関連性の強いものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレスの影響による人間側の変化の影響を指摘する意見もあります。また、花粉症の症状と関連性の強いもの

の一つとして喫煙を指摘する報告がある他、換気の悪い部屋でのストーブやガスレンジなどの燃焼による室内環境の汚染も花粉症の症状悪化に関係するとの指摘もあります。さらに春先の黄砂が花粉症の症状を悪化させる可能性が指摘されています。

*文部科学省科学振興調整費、生活・社会基盤研究、生活者ニーズ対応研究「スギ花粉症克服に向けた総合研究（第Ⅱ期成果報告書）の報告」より出典

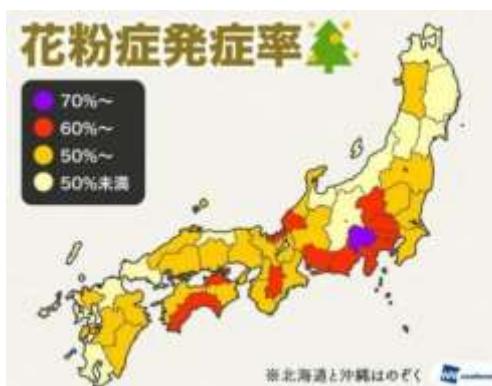
4. 花粉症の患者数

日本において花粉症を有する人の数は、正確なところは分かっていません。全国的な調査としては、全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象とした鼻アレルギーの全国調査が1998年、2008年、2019年とほぼ10年おきに3回実施されています。それによると、花粉症の有病率は1998年が19.6%、2008年が29.8%、2019年には42.5%で10年ごとにほぼ10%増加しています。



スギ花粉症も同様の傾向で増加しており、2019年には38.8%でほぼ3人に1人がスギ花粉症と推定されています。スギ花粉症以外のイネ科やブタクサ花粉症も増加しており、2019年には25.1%になつていました。スギ花粉症に関する調査では、環境省が2002年から2年間、約5000人の小学生を対象におこなつた大規模調査で、スギ花粉症の有病率とスギ花粉の飛散数や両親のアレルギー歴との間に関連があることが認められています。

松原 篤ほか・鼻アレルギーの全国疫学調査2019(1998年、2008年の比較)・速報—耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として— 日耳鼻 2020・123・485-490 より許可を得て改変



Copyright © Japanese Society of Otorhinolaryngology-Head and Neck Surgery, Inc. All rights reserved.

(考察)

ここまで、環境省のマニュアルを中心にお話してご紹介しました。日本では1970年代から花粉症の報告が増加したとあります。1956年にサンフランシスコ講和条約が締結され、1960年から1971年にかけて貿易自由化・関税引き下げなどの時期になります。結果、安い外材の輸入が増え、反面、西多摩地域の林業に陰りが見え始めます。

また、一方で、全国の花粉症発症率(上図)を見ると、全国一位の林業県である長野県の発症率が少ないことが示されています。長野県の森林の実際を見ないと分かりませんが、森に手が入っているからなのでしょうか。極めて興味深いことです。

西多摩の森林は、大都市東京の水と空気を守る重要な役割を担っています。もつと、関心をもつていただきたいものです。

(参考)厚生労働省

花粉症予防行動に関する普及啓発について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/content/001208114.pdf>

スギ花粉症について日常生活でやさるいこと