

福岡県医師会 FUKUOKA PREFECTURE MEDICAL ASSOCIATION

公益社団法人 福岡県医師会

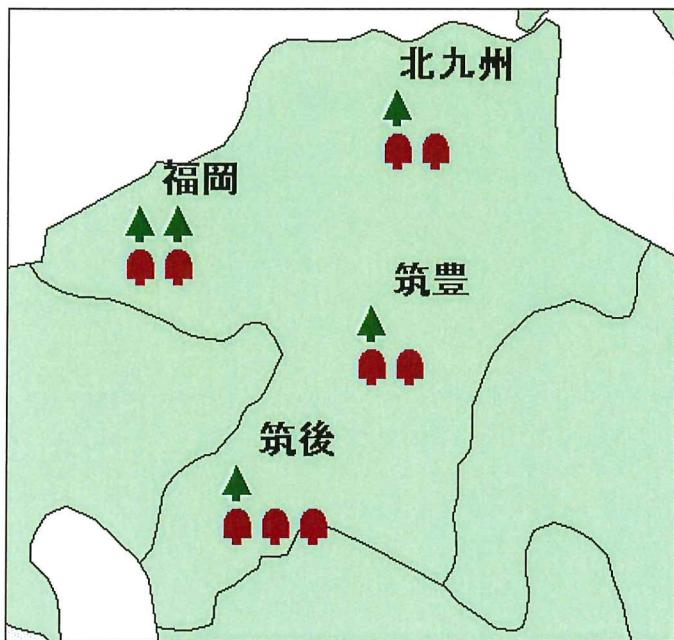
TOP 県民の皆様 医師の皆様 アクセス リンク 会員専用 サイト内検索 サイトマップ お問い合わせ

福岡県花粉情報

[九州各県版はこちらへ](#)

環境省花粉監測システム(はなこさん)

2019年3月18日(月) 発表



【花粉マーク】	
花粉飛散状況を表す	
▲	… スギ
●	… ヒノキ科
▲	… 少ない (0.1~9個/cm ²)
▲▲	… やや多い (10~29個/cm ²)
▲▲▲	… 多い (30~49個/cm ²)
▲▲▲▲	… 非常に多い (50個/cm ² 以上)

■コメント

3月18日は西および南の風、晴れのちくもり、最高気温は16°C。
3月16日朝から3月18日朝までのスギ花粉飛散数は、2日間平均北九州0.7~11、福岡3.1~57、筑豊5.5~7.4、筑後4.0~4.5個/cm²/日、ヒノキ科花粉飛散数は2日間平均北九州2.7~40、福岡0~37、筑豊16~22、筑後19~46個/cm²/日でした。

3月18日のスギ花粉飛散は飛散最盛期は過ぎ、福岡やや多い、北九州やや多い、筑豊やや多い、筑後やや多い。ヒノキ科花粉飛散は増加中で、福岡多い、北九州多い、筑豊多い、筑後多い。

ヒノキ科花粉飛散開始日：3月8日久留米市、11日北九州市小倉北区、北九州市八幡東区、行橋市、福岡市早良区
12日直方市、飯塚市、15日豊前市、筑紫野市、糸島市、福岡市南区

スギ花粉飛散の最盛期は過ぎ、ヒノキ科花粉が増加してきました。
花粉症の方は外出時はメガネ、マスク着用で対策して下さい。症状でお困りの方は早めの医療機関受診を勧めます。

3月19日は南よりおよび北よりの風、くもりのち晴れ所により朝まで雨。最高気温は17~18°C。
3月16日朝から3月18日朝までのスギ花粉飛散数は、2日間平均北九州0.7~11、福岡3.1~57、筑豊5.5~7.4、筑後4.0~4.5個/cm²/日、ヒノキ科花粉飛散数は2日間平均北九州2.7~40、福岡0~37、筑豊16~22、筑後19~46個/cm²/日でした。

3月19日のスギ花粉飛散は飛散最盛期は過ぎ、福岡やや多い、北九州やや多い、筑豊やや多い、筑後やや多い。ヒノキ科花粉飛散は増加中で、福岡多い、北九州多い、筑豊多い、筑後多い。

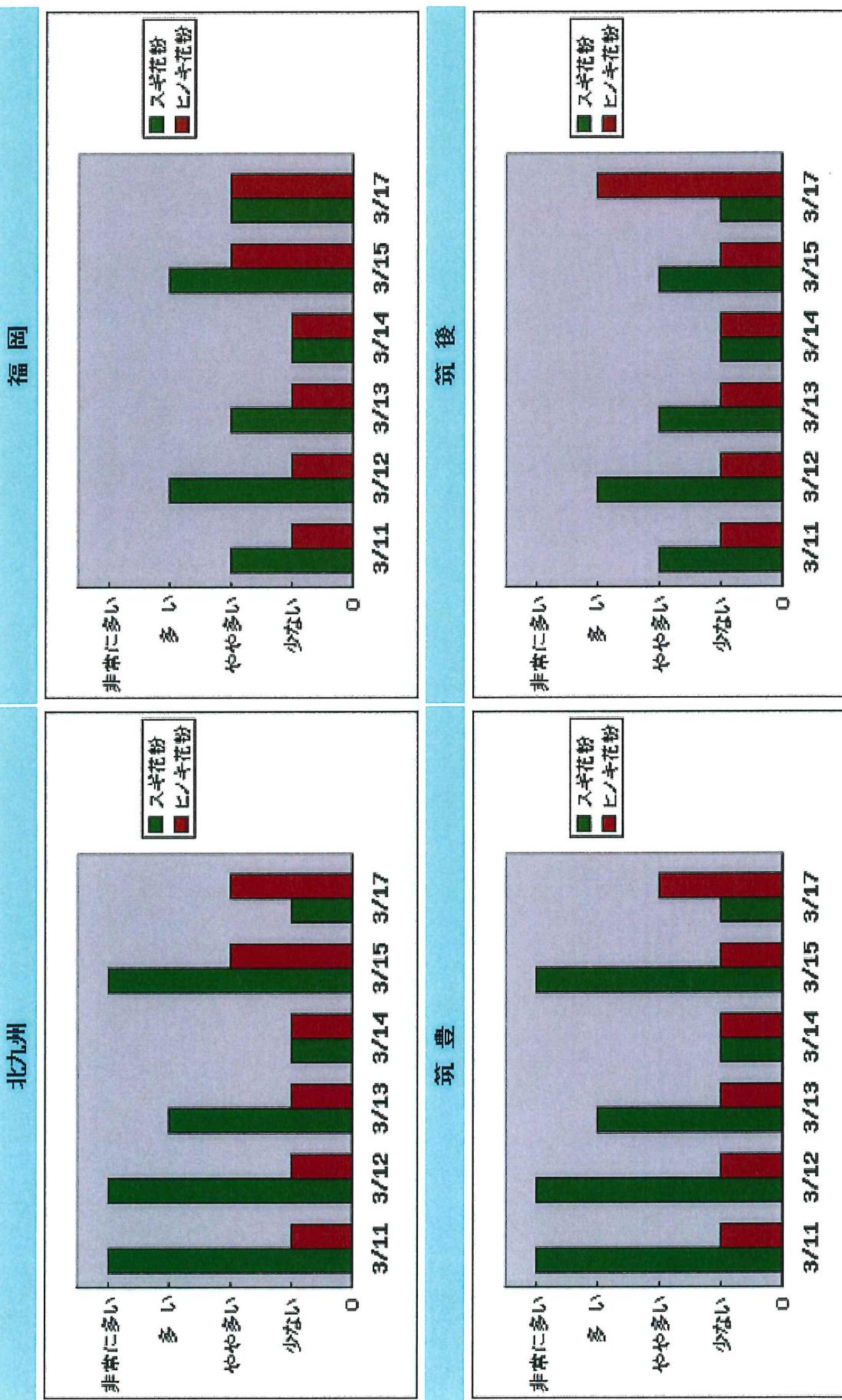
ヒノキ科花粉飛散開始日：3月8日久留米市、11日北九州市小倉北区、北九州市八幡東区、行橋市、福岡市早良区
12日直方市、飯塚市、15日豊前市、筑紫野市、糸島市、福岡市南区

スギ花粉飛散の最盛期は過ぎ、ヒノキ科花粉が増加してきました。
花粉症の方は外出時はメガネ、マスク着用で対策して下さい。症状でお困りの方は早めの医療機関受診を勧めます。

■花粉数推移（1週間前より）

北九州

福岡



国立病院機構福岡病院臨床研究部

押川千恵、岸川禮子

日本アレルギー協会九州支部 花粉係 児塔 栄子

3月6日から3月12日までの飛散状況および3月4日から3月9日までの花粉症患者受診状況（福岡県内）をお知らせ致します。

九州全域でスギ花粉飛散最盛期が持続しています。ヒノキ科花粉の飛散も始まり、観測される地域が増加してきました。

眼科は前週の59%、耳鼻科は70%の受診状況でした。雨天の日があったことや既に治療中の方が多くなつた影響か、今週は比較的受診数が落ち着いてきたと福岡県内眼科、耳鼻科からの報告です。薬物療法や免疫療法で既に治療中の方は、症状が落ち着いている方が多いですが、治療が遅れて初めて受診される方は症状が悪い方が多いようです。

スギ花粉飛散は数としては飛散ピークを過ぎていますが、まだランクとしては「多い」から「非常に多い」飛散状況の日が続いています。福岡市では既に昨年の2倍以上の飛散となっています。

ヒノキ科花粉が飛散開始する地点が増加しており、来週の気温上昇とともに増加していくと思われます。引き続き外出時の予防対策、早めの医療機関受診等の対策を呼びかけています。

ヒノキ科花粉飛散開始日：

3月6日山鹿市、7日延岡市、8日久留米市、諫早市、島原市、五島市、東松浦郡、

9日熊本市、11日北九州市小倉北区、北九州市八幡東区、行橋市、福岡市早良区、長崎市、対馬市、大村市、熊本市西区、天草市、日田市、由布市、宇佐市、臼杵市、別府市、大分市、豊後大野市、曾於市、鹿児島市

環境省の花粉リアルタイムモニター「はなこさん」の稼働が開始され、こちらも参考にして花粉情報活動を行いたいと思います。

花粉数は1平方センチあたりの数を示しています。観測数は2桁になりましたら、小数点以下は四捨五入し整数でお知らせします。

不明な点がありましたらお知らせいただきますようお願い致します。

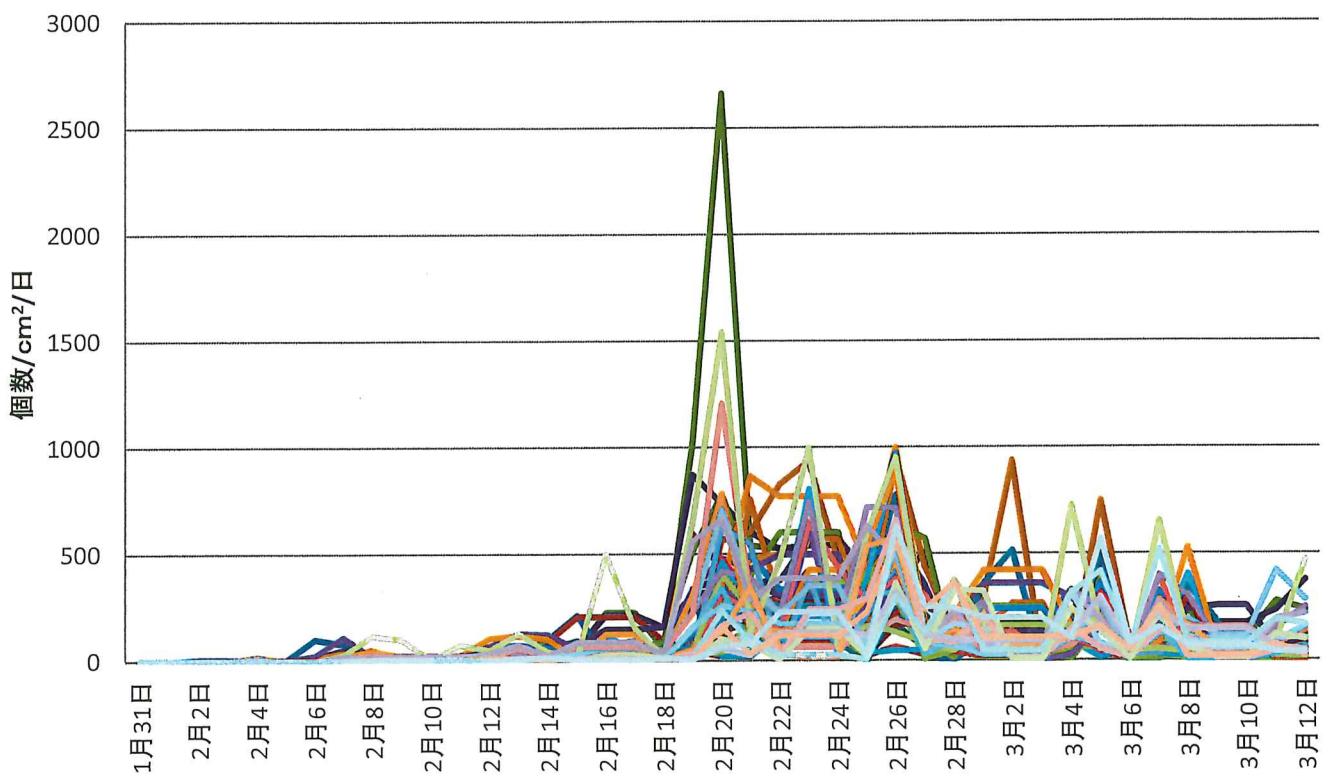
連絡先：福岡市南区屋形原 4-39-1

国立病院機構福岡病院臨床研究部 押川千恵、岸川禮子

研修情報センター内 アレルギー協会九州支部 空中花粉調査担当 児塔栄子

TEL:092-565-5534(272), FAX: 092-565-8376, 566-0194

2019年九州各県スギ花粉飛散状況(3月13日朝まで)

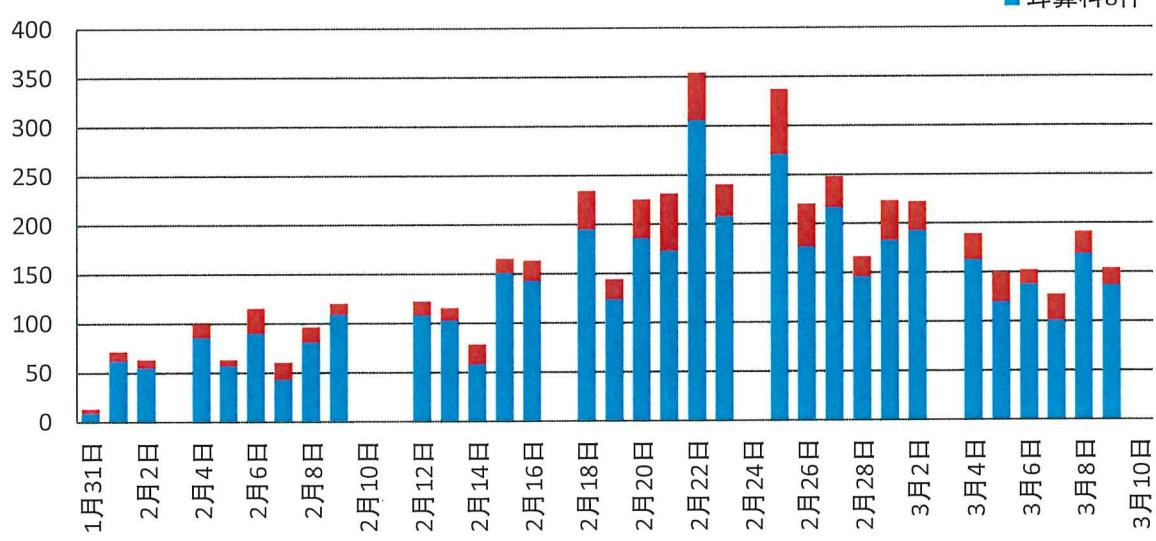


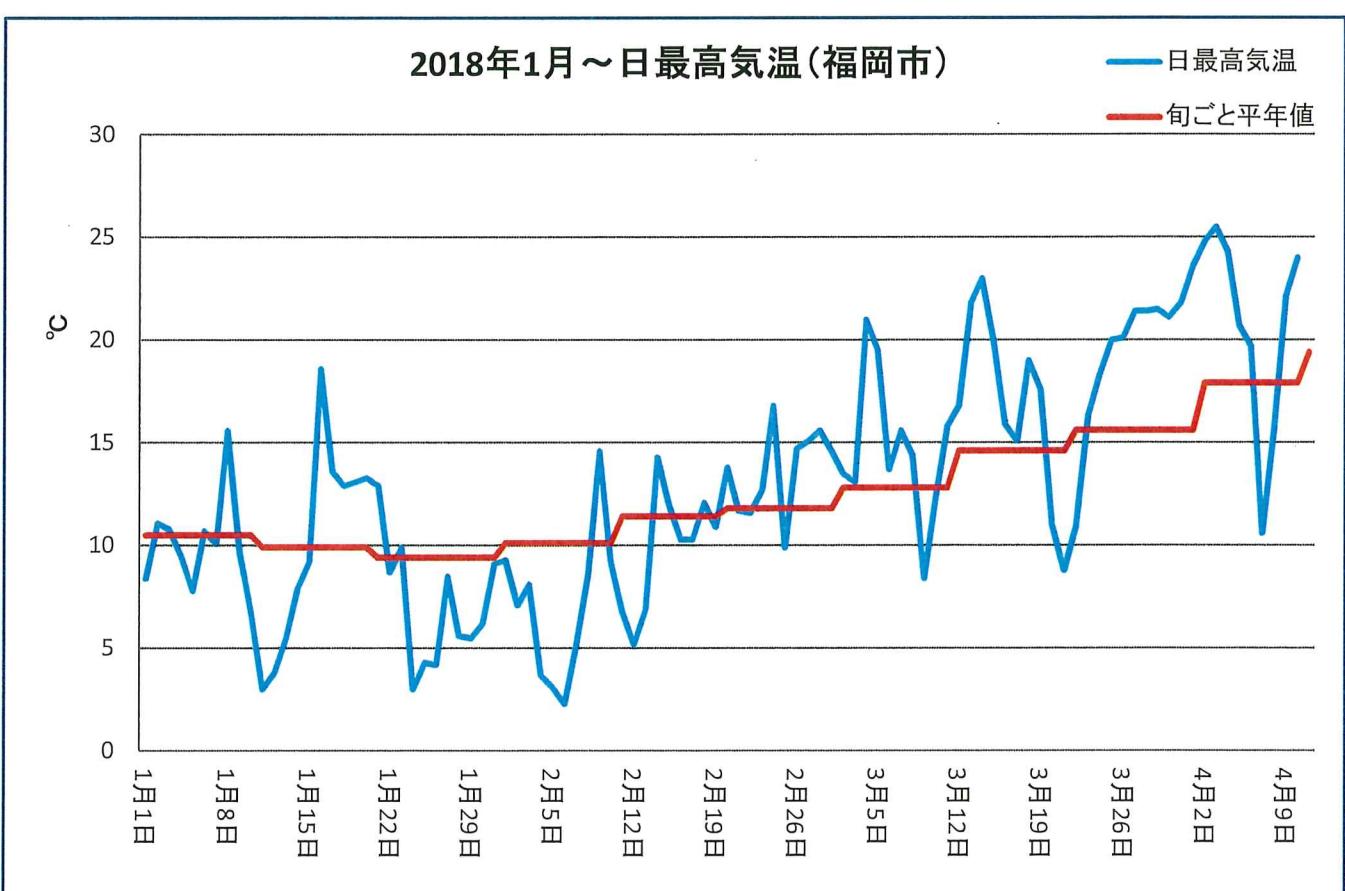
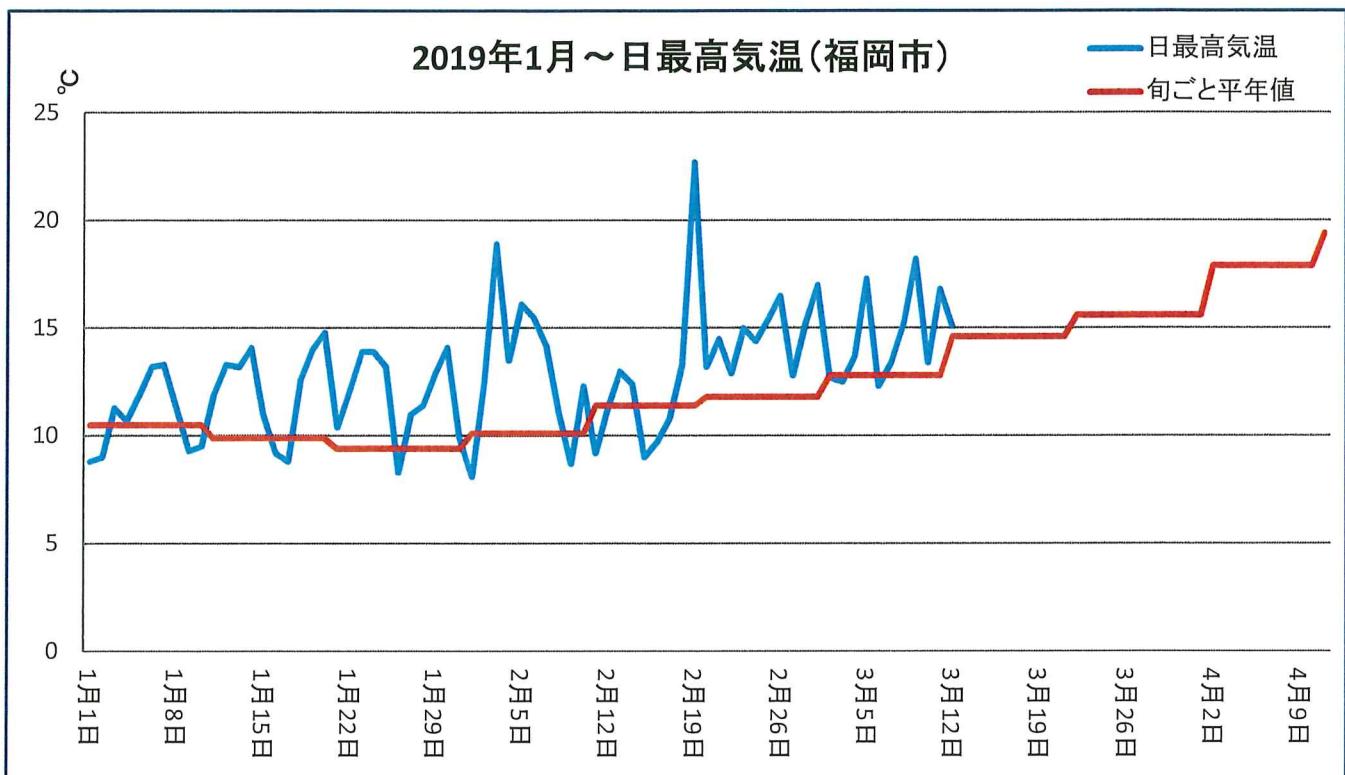
人数/日

2019年花粉症患者受診状況(福岡県内)

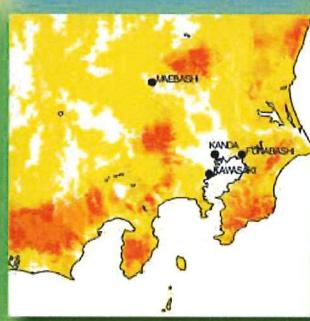
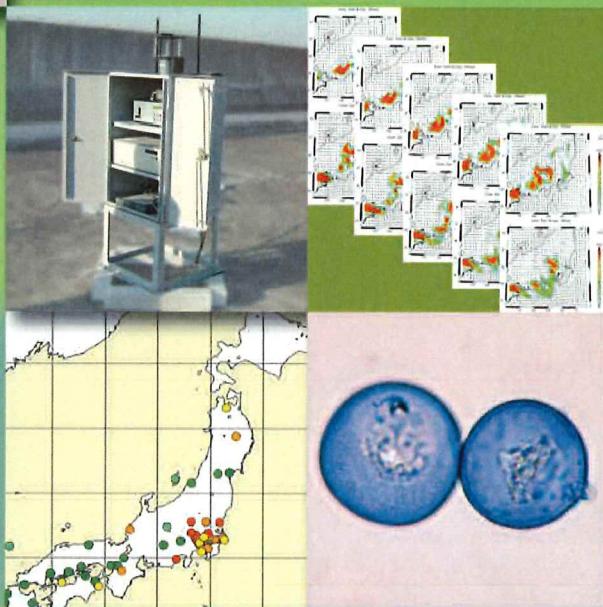
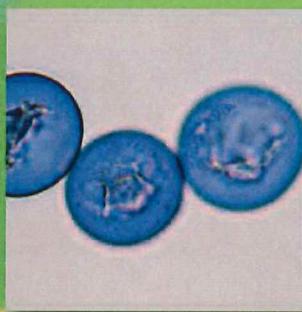
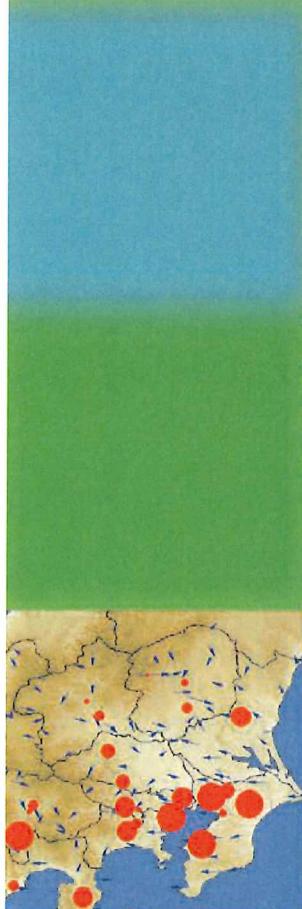
■ 眼科4件

■ 耳鼻科8件





花粉症 環境保健 マニュアル 2014

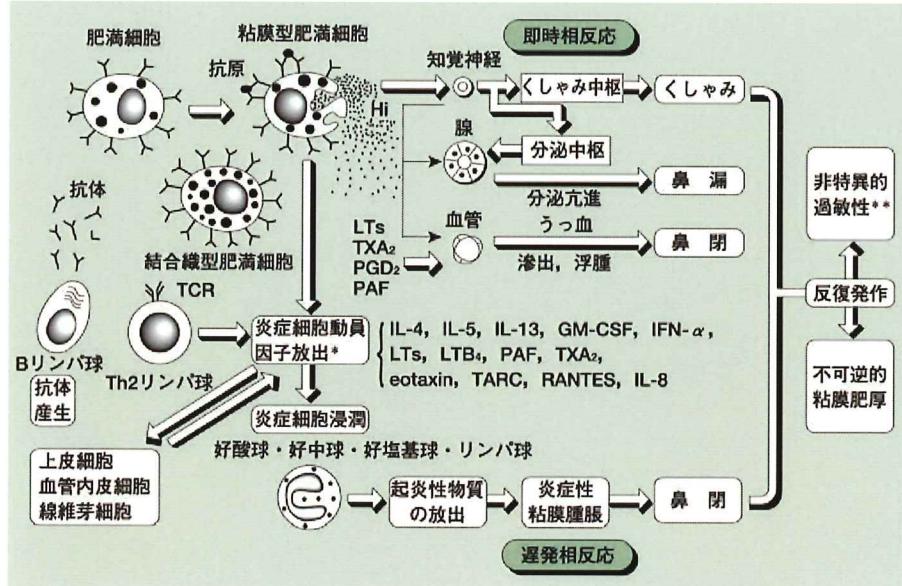


2014年1月改訂版
環境省

I . 花粉症とは

1. 花粉症のメカニズム

花粉症は体内に入った花粉に対して人間の身体が起こす異物反応です。これを免疫反応と言います。つまり、体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする反応です。一般的には免疫反応は身体にとって良い反応ですが、時には免疫反応が過剰になり、生活に支障が出てしまいます。このように身体にとっ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、涙という症状がでますが、これらの症状が強く出過ぎるために生活の質が低下してしまいます。また、シラカンバ花粉症など、スギ・ヒノキ以外の花粉症では花粉によって皮膚が荒れる、咳や喘息が起きる、リンゴなどバラ科の果物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。



Hi:ヒスタミン, LTs:ロイコトリエン, TXA₂:トロンボキサンA₂, PGD₂:プロスタグランジンD₂, PAF:血小板活性化因子, IL:インターロイキン, GM-CSF:顆粒球/マクロファージコロニー刺激因子, IFN- α :インターフェロン- α , TARC:thymus and activation-regulated chemokine, RANTES:regulated upon activation normal T expressed, and presumably secreted, TCR:T細胞受容体
* 遊走因子については、なお一定の見解が得られていないので可能性のあるものを並べたにすぎない。
** アレルギー反応の結果、起ると推定される。

図 1-1 花粉症のメカニズム

鼻アレルギー診療ガイドライン 2013年版より転載

2. 花粉症を発症するまで

I

花粉が体内に入っ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ってい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った人はその花粉（抗原）に対応するための抗体を作ります。この抗体は IgE 抗体と呼ばれるもので、花粉によって異なった抗体が作られます。人によって期間が違いますが、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、この状態を感作が成立したと言います。この後に再び花粉が身体の中に入ってくると、くしゃみや鼻水、涙などの花粉症の症状が出現します。これが花粉症の発症です。近年は飛散する花粉量が増加しているために、感作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。

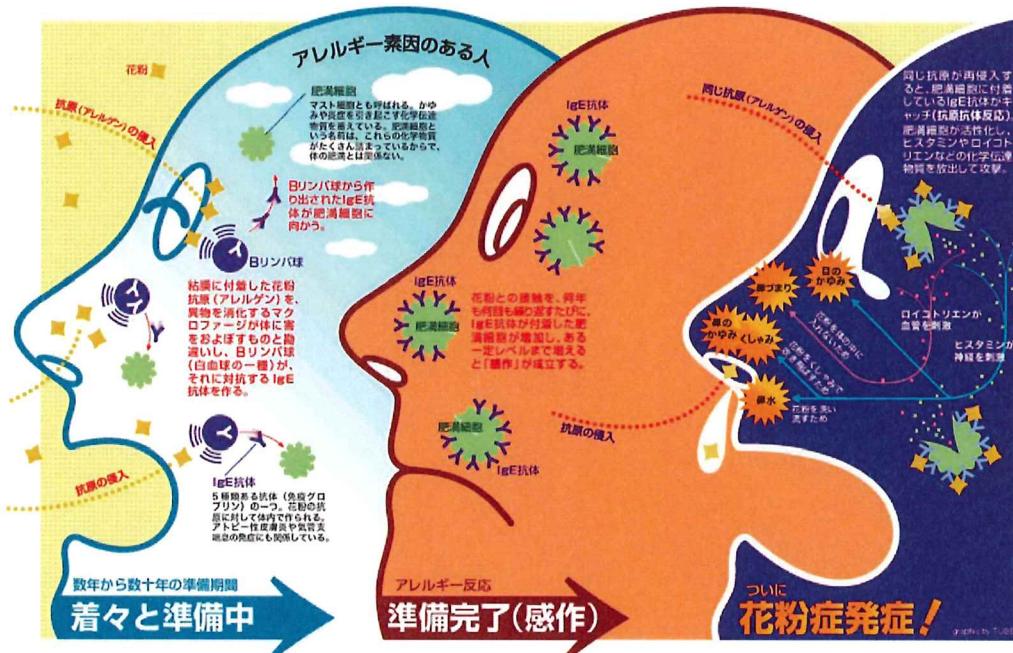


図 1-2 スギ花粉症の発症

提供：日本医科大学大学院医学研究科教授 大久保公裕氏

3. 花粉症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、母乳から人工栄養への切り替え、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る他、大気汚染や喫煙なども花粉症患者の増加に影響しているとされています。これらの要因のうち、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ストレスの影響などが考えられています。

欧米では昔から枯草熱などの類似疾患が多く報告されていたのに対し、日本では1970年代前半から急に報告が増えたこともあり、食生活など生活習慣の欧米化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タバコ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。

I

※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

II . 主な花粉と飛散時期

1. 日本に多い花粉症

これまでに約60種類の花粉アレルギーが報告されていますが、そのうち花粉症は約50種で、大半は農家の方がハウス内で受粉作業などを行う場合の特殊なもので。一般に最も多いのは、スギ花粉を原因とするスギ花粉症で、ヒノキの花粉もスギ花粉と抗原の共通性を持つために、スギ花粉症の原因となります。樹木の花粉では他にシラカンバ、ハンノキ、オオバヤシャブシ、ケヤキ、コナラ、クヌギなどがあります。また、草本ではイネ科のカモガヤ、オオアワガエリなどの他に、キク科のブタクサ、オオブタクサ、ヨモギなどや、アサ科のカナムグラなどがあります。自分がどんな季節に症状が出るかで、原因となる花粉を推定できますが、耳鼻咽喉科などの専門の医療機関で、原因花粉を特定する検査を受けることが可能です。

II

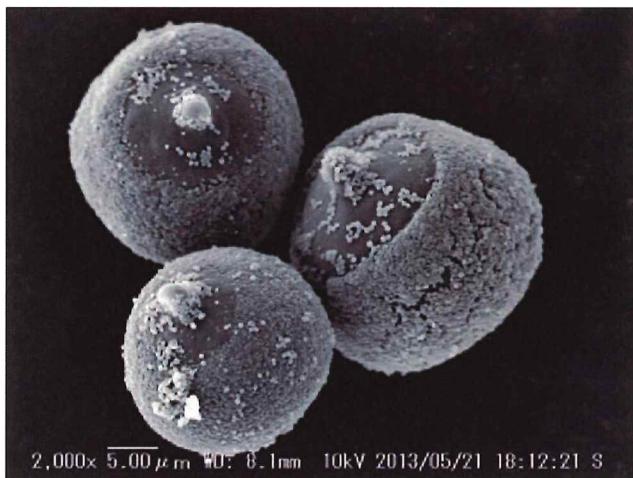


図 2-1 スギ花粉の電子顕微鏡写真

提供：東邦大学理学部訪問教授 佐橋紀男氏

2. 主な花粉の飛散時期

日本主な花粉の飛散する時期は、地域によって多少違いがありますが、スギやヒノキは春が中心で、秋にも少量の花粉が飛散することがあります。カモガヤやオオアワガエリなどのイネ科の花粉は種類が多いために、春から初秋までの長い期間飛散します。ブタクサやヨモギなどのキク科とカナムグラは夏の終わりから秋にかけて飛散しています。

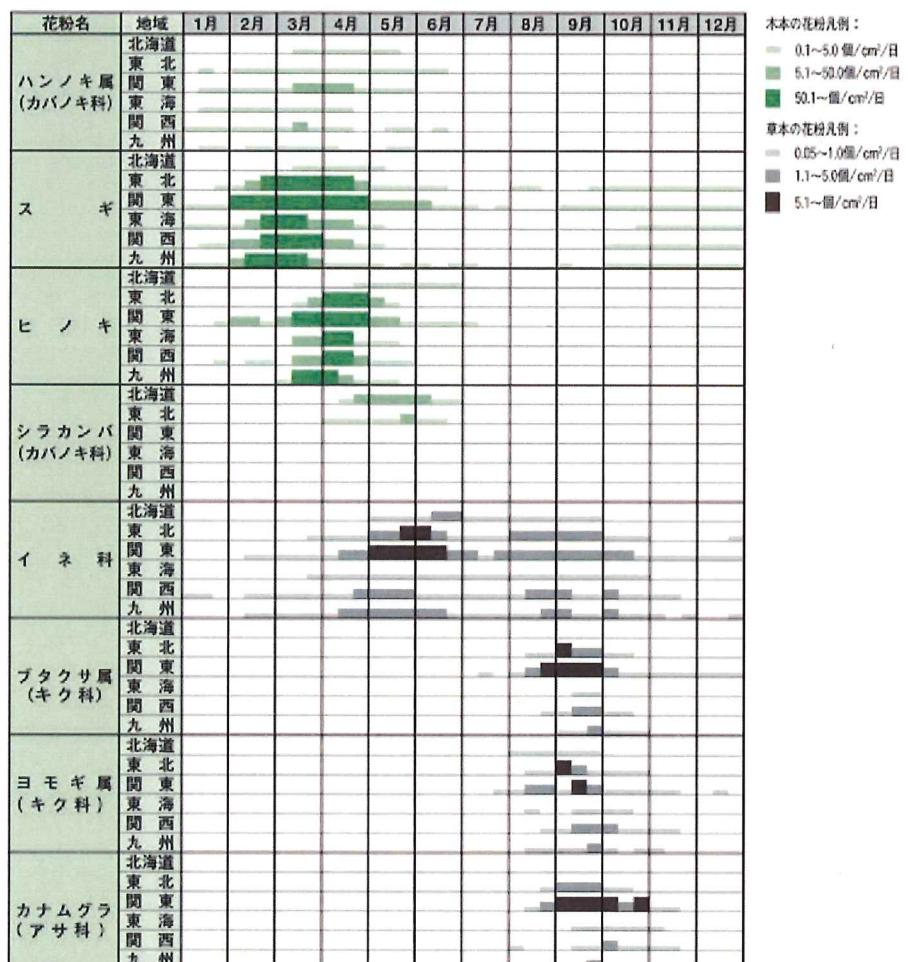


図 2-4 花粉カレンダー

鼻アレルギー診療ガイドライン2013年版より改変、転載

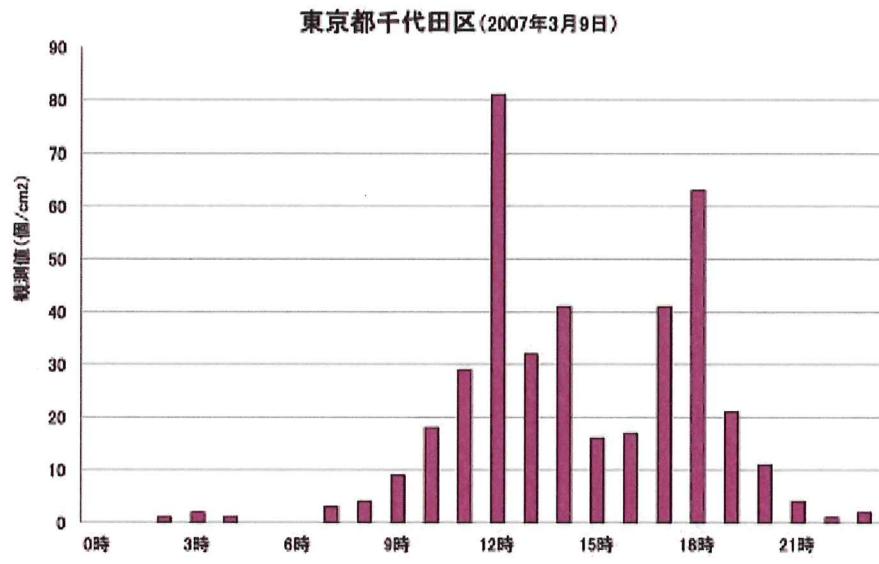


図 2-6 (1) 花粉の多い時間帯 (ダーラム法による観測)

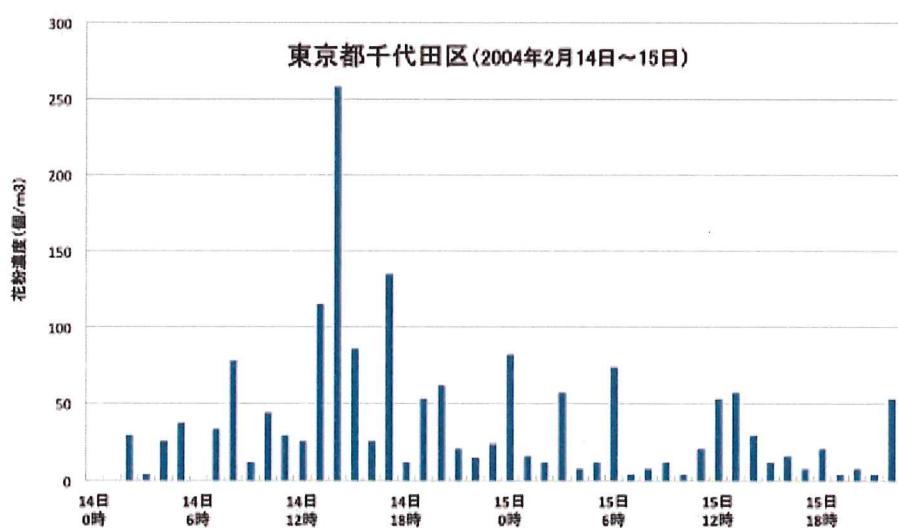


図 2-6 (2) 花粉の多い時間帯 (はなこさんによる空中花粉濃度)

提供：(一財)気象業務支援センター 村山貢司氏

4. スギ花粉について

<スギについて>

スギは日本列島に広く分布していますが、現在のスギ林のほとんどは植林された人工林です。^{*}以前はスギ科に分類されていましたが、現在はヒノキ科スギ亜科スギ属になっています。雌雄同株で樹高は30～40mにも及び、鎌状針型をした葉が螺旋状についた枝先に花粉を飛ばす雄花ができます。雄花は5～7mmで米粒状の形態をしています。スギは樹齢が25年から30年に達する頃から雄花をたくさんつけるようになります。

II



図 2-8 スギ雄花及び雄花をたくさんつけたスギ

提供：東邦大学理学部訪問教授 佐橋紀男氏

* 「2000年世界農林業センサス（農林水産省）」より出典

III . 花粉症の予防と治療

1. 花粉のばく露を防ぐために

花粉症の原因が花粉であることは、はっきり分かっています。このため、花粉症の症状を緩和させたり発症を遅らせるためには、花粉についての知識を持って、いかに花粉を避けるかが予防の基本になります。花粉の予測や花粉情報を有効に使いましょう。また、一般的に花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。外出時の服装やマスク、メガネなどで花粉を防ぎ、帰宅した時には家の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。一般的な注意事項としては、睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒を飲み過ぎないこと、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

III

花粉のばく露を防ぐ方法

- ・マスク
- ・メガネ
- ・服装
- ・手洗い、洗顔
- ・室内の換気と掃除
- ・その他の花粉症グッズ

<マスク>

マスクの装用は吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。(図3-1 参照) 性能の良いマスクでは95%以上の花粉をカットできるものがありますが、大事なことは顔にフィットするものを選ぶことで、横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。使いやすいマスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのものが推奨されます。なお、マスクの内側にガーゼを当てるここと(インナーマスク)でさらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。^{*}



ガーゼマスク

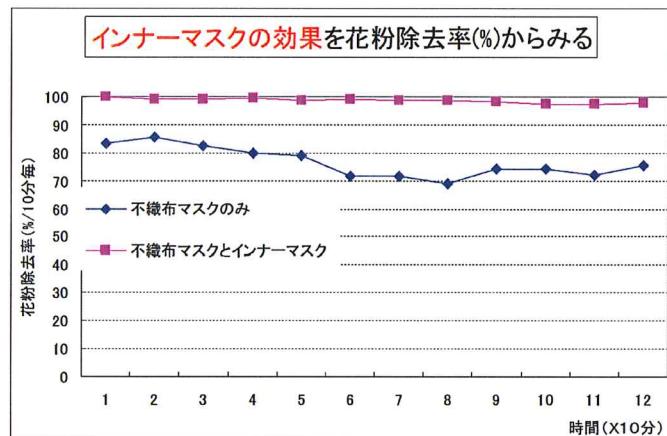


不織布マスク

図3-1 マスク上のスギ花粉

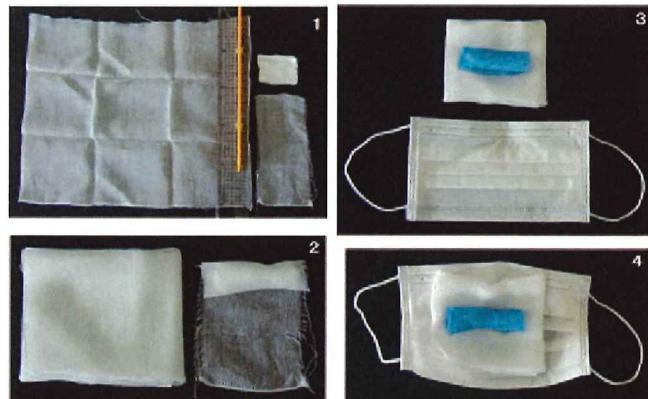
提供：鳥取大学医学部客員教授 榎本雅夫氏

マスクをして99%花粉をカット！



インナーマスクをすると、市販のどんなタイプのマスクでも
99%以上の花粉除去率を示した。

図 3-2 インナーマスクの効果



III

インナーマスクの作成方法

材料：市販のガーゼと化粧用のコットン

- ① ガーゼを縦横10cm程度に切り、2枚用意
- ② 化粧用のコットンを丸めて、1枚のガーゼでくるむ（インナーマスク）
- ③ 市販の不織布のマスクにもう1枚のガーゼを4つ折りにしてあてる
- ④ 鼻の下にガーゼでくるんだコットン（インナーマスク）を置く
- ⑤ ③のガーゼをあてたマスクを装着する
- ⑥ 息が苦しい場合にはコットンの厚さを半分にする

図 3-3 インナーマスクの作成方法

<メガネ>

実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも眼に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御力バーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少します。

花粉の飛散している季節にコンタクトレンズを使用すると、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を増幅する可能性があるため、メガネに替えた方がよいと考えられています。

表 3-1 実験的な鼻内、結膜内花粉数（マスク、メガネの効果）

	鼻内花粉数	結膜内花粉数
マスクなし メガネなし	1848	791
通常のマスク 通常のメガネ	537	460
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304	280

提供：日本医科大学大学院医学研究科教授 大久保公裕氏

<服装>

一般的にウール製の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので、外出の際の服装にも気をつけることが必要です。また、同じ繊維でも織り方や用途によって花粉の付着の程度が大きく異なる場合があります。花粉飛散の季節には外出時の服装は外側にウール素材の衣服は避けた方がよいでしょう。人間のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などで、頭と顔はつばの広い帽子をかぶることで、手は手袋を使うことで花粉の付着量を減らすことが可能です

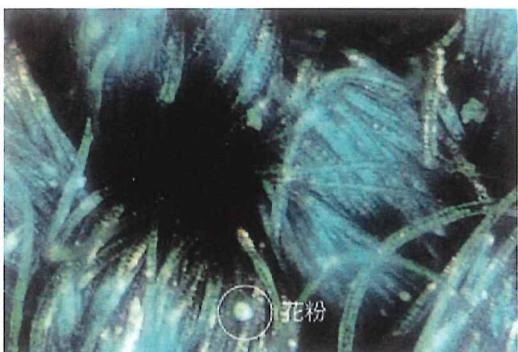


図 3-4 ウールの衣類に付着した花粉

提供：日本医科大学名誉教授 奥田稔氏

表 3-2 素材による花粉付着率

素 材	付着花粉率
ウ ー ル	980
化 繊	180
絹	150
綿	100

綿を100とした時の比率

提供：東邦大学理学部訪問教授 佐橋紀男氏

また、日中屋外に4時間放置した時の各種繊維に付着したスギ花粉数を見ると、繊維の種類や織り方によって、花粉の付着量が大きく異なることがわかります。

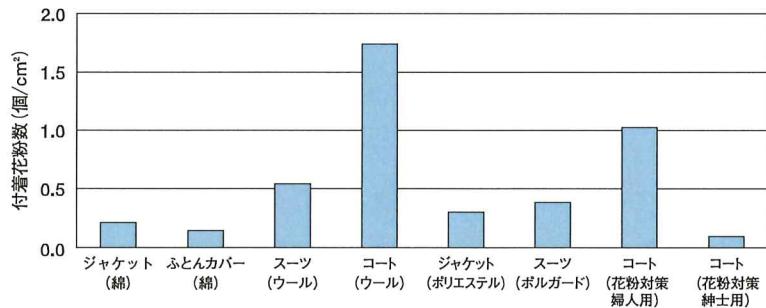


図 3-5 日中野外に4時間放置した時の各種繊維に付着したスギ花粉数

「2005年度ヒューマンサイエンス振興財団助成金による研究」より転載

<うがいと洗顔>

鼻の粘膜には纖毛があり、粘膜上の異物を輸送します。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。外出から帰ったらうがいをしましょう。

また、外出から帰ってきたら洗顔をして花粉を落とすとよいでしょう。しかし、丁寧に洗顔をしないと眼や鼻の周囲についた花粉が侵入し、かえって症状が悪化することがあります。また、水道水で洗うと粘膜を傷めることがありますので、生理食塩水（0.9%の食塩を溶かした蒸留水）を体温程度に温めて使用するとよいでしょう。

<室内の換気と掃除>

花粉飛散シーズンに窓を開けて換気すると大量の花粉が室内に流入します。花粉の最盛期に行った実験では3LDKのマンション一戸で、1時間の換気をした場合およそ1000万個もの花粉が屋内に流入しました。窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで屋内への流入花粉をおよそ4分の1に減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残存していますので、掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。

<花粉症関連グッズと民間療法>

花粉症関連グッズとして様々なものがありますが、実際に花粉症の症状を改善する十分なデータは得られていません。また、民間療法と言われる飲み物などについても同様です。