

コロナも花粉もしっかりガード

# ニューノーマル 花粉対策ガイド



# 目次

新型コロナウイルス（以下、コロナ）の流行で、生活者のマインドは大きく変わり、その行動にも変化が求められています。人前でくしゃみをするのはばかられる昨今、悩ましいのが花粉との付き合い方です。花粉原因物質研究と医療の専門家の指導を受け、「ニューノーマル花粉対策ガイド」を作成しました。

## 目次

- P.02 コロナで変わる花粉シーズン
- P.04 花粉の専門家がみる「コロナと花粉症」
- P.05 医師がみる「コロナと花粉症」
- P.06 ニューノーマルの花粉対策ガイド
- P.08 家ナカ花粉対策マニュアル

## 監修

### 王青躍先生

埼玉大学大学院理工学研究科教授・工学博士。環境科学研究者。都市大気汚染計測、対策技術、再生可能なエネルギーの研究と同時に、近年、都市部花粉とそのアレルゲン物質の挙動、PM2.5などの大気汚染による花粉症への増悪、花粉症や大気汚染対策について、NHK総合テレビの「おはよう日本」をはじめ、八十数件のテレビ番組等に出演。ほか、新聞・雑誌でも研究結果が数多く取り上げられている。特に、Environmental Pollution、Environmental Science and Pollution Research、Atmospheric Environmentなどの著名国際誌で論文多数掲載

### 久住英二先生

医療法人社団鉄医会（ナビタスクリニック）理事長。内科認定医、血液専門医、Certificate in Travel Health, the International Society of Travel Medicine  
新潟大学を1999年に卒業後、虎の門病院で血液内科医として骨髄移植や臍帯血移植の臨床研究に従事。のち東大医科研・探索医療ヒューマンネットワークシステム部門にて医療ガバナンスに関する研究を開始。2008年、都市で忙しく働く人々＝現代の医療弱者に医療を提供する目的で、駅ナカ立地で21時まで開いている診療所を立川駅に開設。現在は新宿駅と川崎駅にも開設し、日々診療にあたっている。病気について正しい知識を持ってもらうことが大事と考え、各種メディアで血液がん、感染症、ワクチンについて解説している。

## 花粉シーズンはココに注意！

### 在宅ワーク中の リフレッシュで花粉を浴びる



散歩や運動など屋外の時間が増えた方は多いはず。スギやヒノキ（春）など木本類の花粉に加え、遠くに飛ばないイネ科（ほぼ1年中）やブタクサ（秋）など草本類の花粉を近くで吸ってしまうかも。公園や河川敷は花粉を出す雑草が多いので要注意。

### 換気のため窓を開けると 花粉が舞い込む



密閉した環境を避けるための換気はコロナ対策の基本。しかし、空気と一緒に花粉も舞い込んできます。特にオフィスや店舗の窓際、入り口付近で長時間仕事をする方には、例年以上につらい花粉シーズンになるかもしれません。

### 電車内は花粉ホットスポット でも、くしゃみはできない…



衣類にはたくさんの花粉が付着します。乗客が密集し、衣類と顔が至近距離となる電車内は、花粉を吸いやすい環境です。コロナへの関心が高まる今、たとえ花粉症が原因でも、車内でせきやくしゃみがガマンしきれなくなる状況は大きなピンチです。

### 花粉症で目鼻をかくと コロナ感染の原因に



ウイルスが付いた手で、口や目、鼻など粘膜に触れるとコロナ感染の原因になります（接触感染）。目や鼻にかゆみの症状が出る花粉症患者さんは要注意。つり革やドアノブを触った手でうっかりかいてしまうと、接触感染の原因になります。

2021年春は、花粉だけでなく新型コロナウイルスの感染リスクにも気をつける必要があります。具体的に何が変わり、どんなシーンに注意すべきか？ 専門家への取材を基に想定しました。

## 使用済みマスク・ティッシュがコロナ感染のリスクに



花粉の飛散とともに使用量が増えるマスクやティッシュ。人が触れる場所に置くと、コロナの感染源になります。周囲の人のリスクを高めないように、今シーズンはオフィスや公共の場でのエチケットに、意識を高めてください。

## このくしゃみは花粉症？ コロナのせい？



せき、くしゃみは、コロナと花粉症に共通する症状です。ふいに出たくしゃみが、どちらを原因とするものか、他に理由があるのか、判断するのは難しいもの。今回の花粉シーズンは、例年にない心配が増えるでしょう。

## 花粉症はつらい。でも、病院には行きづらい…



コロナ感染が心配で、医療機関へ行くことに抵抗がある方も多いでしょう。どの施設も対策を徹底していますが、リスクがないとは言えません。例年どおり治療して花粉症の症状を抑えるか、今年はコロナの感染リスクを避けるべきか、悩みどころです。

## 家ナカではオフィスより花粉を吸っているかも



開けた窓や外干しした布団、衣服から、家の中にも花粉は入ってきます。じゅうたんやカーペットは、入り込んだ花粉がたまるホットスポット。直に座って長時間仕事をすると、オフィスに出勤する以上に花粉を吸い込むリスクがあります。



# 三密回避、在宅ワークで花粉との出会い方が変わった



埼玉大学大学院 理工学研究科 教授・工学博士  
王青躍先生

## マスクで防ぎきれない花粉

2020年春は、花粉の量が比較的少なかったこと、新型コロナウイルス（以下、コロナ）流行でマスク着用が習慣化したことから、酷い花粉症状に悩まされる方は少なかったように感じます。しかし、今シーズンの飛散量は例年よりは少ないものの広い範囲で増加する傾向で、昨シーズン比1.6倍と予想されています（※）。

マスクは吸い込む花粉の量を1/3～1/6に減らすと言われますが、凶悪化した花粉（別紙参照。大気汚染物質と結びついた花粉が爆発し、粒子が小さくなる）は布や不織布を通過してしまいます。今シーズンも外出時にマスク着用する方は多いでしょうが、他の花粉対策もしっかり行ってください。

## 生活に合った花粉対策を

コロナ禍は私たちの生活を一変させ、花粉との出会い方も変えてしまいました。例えば在宅ワークで時間に余裕ができた分、公園や河川敷を散歩する方は多いのではないのでしょうか。特に河川敷には、イネ科（ほぼ1年中）やブタクサ（秋）といった花粉症の原因となる草本類が増えています。ワークスタイルが変わったことで、より多くの花粉を吸い込んでしまう可能性があります。

家の中でも油断はできません。窓や換気口から、あるいは衣服に付着して、花粉は室内にも入ってきます。特に絨毯やカーペットには付着しやすく、直に座って仕事をするとなら花粉との距離が近くなり、大量に吸い込んでしまう可能性があります。お家時間が増えた方は、家の中の環境にも気を配ってください。

オフィスや店舗に出勤する方も、コロナ対策のために換気が促されると、外気とともに入ってくる花粉に長時間さらされることとなります。多くの方が、例年になく環境に身を置くこととなります。ニューノーマルの生活を見つめ直し、しっかり花粉対策を考えていきましょう。



※2020年12月2日「花粉Ch.2020 | ウェザーニューズ」より

## リスクを正しく知って コロナも花粉も万全の対策を



医療法人社団鉄医会（ナビタスクリニック）理事長。  
内科認定医、血液専門医  
久住英二先生

### 花粉シーズンならではのリスクがある

花粉シーズンになると、せきやくしゃみをする人が増えるので、新型コロナウイルス（以下、コロナ）の飛沫感染が懸念されます。マスクをしっかりと付けていれば、飛沫の量や範囲は大幅に抑えられます。花粉を防ぐためにも、感染症を拡大させないためにも、着用を徹底しましょう。

飛沫とともに、接触感染にも注意する必要があります。ウイルスが付いた手すりやドアノブに触った手で、粘膜に触れるとコロナに感染するリスクがあります。花粉症で目や鼻がかゆくなる患者さんは十分注意してください。

### 花粉対策もエチケット

また、気になるのがコロナと花粉症の症状の違いです。せきやくしゃみが出ると「コロナでは？」と、疑念がよぎってしまいます。判断の基準は発熱。花粉症で熱が出るケースは少ないので、発熱していたら必ず医療機関に相談しましょう。

くしゃみ      せき      鼻水      発熱

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
| コロナ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 花粉症 | ○ | ○ | ○ | × |

外出先では他人の目も気になり、花粉症だとわかっているにもかかわらず、せきやくしゃみがしづらいつつ時勢です。余計なことで気をわずらわされないためにも、今シーズンは例年以上に万全な花粉対策をしてください。

### 家庭内では神経質になりすぎずに

コロナ禍の今、多くの方が外出中のマスク着用や手洗いを徹底し、緊張感を持って過ごしているでしょう。しかし家庭では、発熱などの症状がない限り、できるだけ普段どおりに生活することをおすすめします。家族との十分なコミュニケーションや、リラックスした時間も、心身の健康を維持する上で大切なことなのです。

## コロナ＆花粉を乗り切る8つの対策

今シーズンの花粉対策は  
例年にも増して万全に



コロナ禍の花粉シーズンは、例年以上に感染させないエチケットや、自分自身を守る対策のために気を使います。花粉症の症状がなければ、ストレスは大幅に抑えられるはず。薬やアイテムをフル活用して、いっそうスキのない対策を心がけましょう。

くしゃみはマスク必須  
できるだけ下を向いて



マスクは現実的に最良の飛沫対策ですが、100%の防御はできません。せきやくしゃみは、飛沫が飛ばないように下を向いて、抑えた手は早めに消毒を。袖で口をおおうと、袖に飛沫が付いて他人への感染リスクになるので、マスク着用時は控えましょう。

家族だけの空間なら  
換気はほどほどでOK



家族の間でコロナ対策に神経質になりすぎると、みんなが家庭でリラックスできなくなってしまいます。外から入ってくる花粉をガマンしても、頻繁に換気をする必要があるか、家族で話し合うことをおすすめします。

目や鼻をかく前に消毒を  
花粉メガネはコロナ予防にも



手指を清潔にしていれば、粘膜に触れてもウイルス感染の心配はありません。手洗いやアルコール消毒をこまめに行いましょう。目元をガードしてくれる花粉対策メガネは、うっかり目を触って起こる接触感染を防ぐ効果もあり一石二鳥。

例年と大きく異なるコロナ禍の花粉シーズンに、私たちはどんな行動をするべきでしょうか？ コロナと花粉から自分を守るために、周囲の人に安心してもらうために、ぜひ実践していただきたい対策ポイントをまとめました。

## マスクの予備は多めに ゴミ袋も携帯を



花粉シーズンには、花粉症のせきやくしゃみで、いつもよりマスクが汚れてしまう可能性も。外出時は、マスクを多めに携帯しましょう。また、使用済みのマスクやティッシュを入れる袋もバッグの中に。周囲のリスクを少しでも減らす心遣いを。

## 花粉症の治療は オンライン診療も検討



重い花粉症の方は、医療機関でしっかり治療して症状を抑えるのがおすすめ。病院でのコロナ感染が心配な人は、オンライン診療をおすすめします。かかりつけの医療機関が対応していれば活用してください。初診から対応している場合もあります。

## 発熱があれば 医療機関に相談を



せきやくしゃみの原因を判断するポイントは発熱です。熱を伴わないくしゃみは花粉症の可能性が大。発熱があるなら、コロナをはじめ、他の病気にかかっている可能性があります。医療機関に相談、受診してください。

## 家ナカ花粉対策を強化して おうち時間を快適に

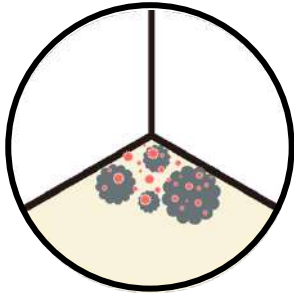


在宅ワークなどでおうち時間が長い方は、家ナカ花粉対策が重要。仕事のときは、床やカーペットにたまった花粉から顔を遠ざけるよう、椅子とデスクを活用しましょう。また、掃除などポイントを抑えた対策で花粉フリーな環境づくりを心がけてください。

イラスト：大久保 秀祐

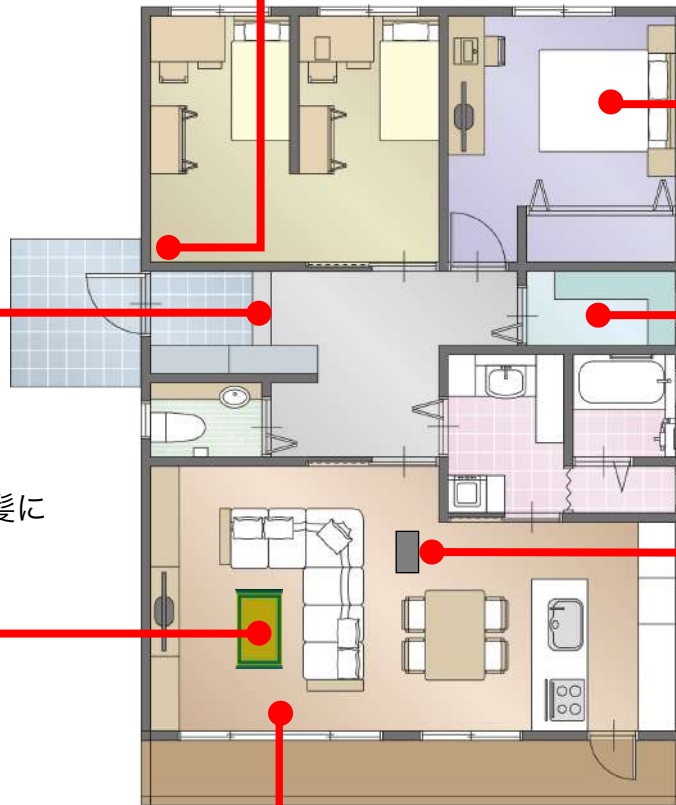


# 家庭の花粉対策も万全に 家ナカ花粉マップを押さえよう



部屋の隅など、  
ホコリの多い場所に  
花粉もたまる

外干しでふとんに  
付いた花粉が寝室に



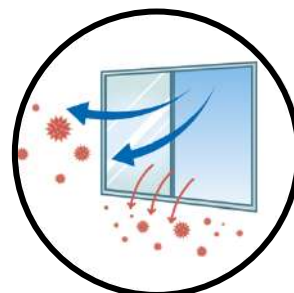
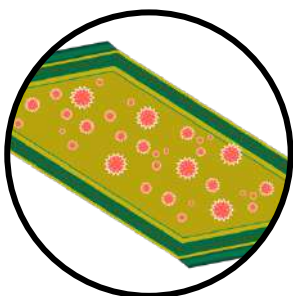
人の出入りが多い  
場所には、衣服や毛髪に  
付いた花粉が落ちる

衣服を収納する  
クローゼットも  
ホットスポット

空気清浄機や加湿器を  
床に直置きすると  
花粉を巻き上げる

フローリングより畳、  
畳より絨毯やカーペットに  
花粉はつきやすい

外気が入る窓の近くに  
花粉が落ちる。  
カーテンにも多く付着



家庭内の花粉対策を万全にするために、まずは家ナカの花粉ホットスポットを把握しましょう。花粉を取り除くための掃除が、かえってよくない結果をまねくかもしれません。正しい花粉対策のポイントを押さえてください。



## いきなりの掃除機がけはNG

花粉のたまった床や畳に掃除機をかけると、返って舞い上げてしまう可能性があります。まずは水拭きで花粉を取り除き、さっと乾拭きで仕上げます。じゅうたんやカーペットも同様に、いきなりの掃除機がけはできるだけ避けてください。まずは粘着クリーナーなどで花粉を取り除くのがベストです。

## 外から花粉を持ち込まないコツ

外出先で花粉の付いた衣服を、部屋に持ち込むのもできるだけ避けたいところ。帰宅時、玄関に入る前に手やブラシで衣服を払うだけでも、十分効果が見込めます。コートやジャケットは奥に持ち込まず、玄関付近にかけておくとなお良いでしょう。専用スプレーなどを活用して、静電気の除去にも心がけてください。

部屋に花粉を入れないためには、窓は閉じておくのがベター。空気を入れ替えたいときは、レースのカーテンをかけて窓を開けると、花粉の侵入を減らすことができます。

洗濯物やふとんの外干しも、花粉を部屋に入れる原因になります。部屋干しや布団乾燥機の活用をおすすめします。特に、花粉の飛散量が多い日の外干しは控えてください。



## 空気清浄機と加湿器を賢く活用

空気を吸って吐き出す空気清浄機は、部屋に花粉を巻き上げる原因のひとつです。機種によっては、花粉アレルゲン（別紙参照）がフィルタを通り抜けて、部屋中に飛散されてしまうのです。この状況を避けるには、空気清浄機を直に床へ置かないこと。高さ30cmほどの台に置けば、さほど多く花粉を吸うことはありません。

また、乾燥した空気のなかでは、花粉がよく飛散します。加湿器をテーブルなどに置いて、適切な湿度を保ってください。水分を含んで重くなった花粉は下に落ちます。床や畳の拭き掃除もこまめに行いましょう。