花粉研究者×鼻専門医×掃除のプロが解説 睡眠の質が高まり、昼も夜も快適に!

知っておきたい 花粉と睡眠のはなし





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、百件以上のテレビ番組などに出演。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などの著名国際学術誌での論文多数掲載。

黄川田徹先生

医師。 医療法人社団アドベント理事長、鼻の クリニック東京理事長。

内視鏡技術をいち早く鼻の手術治療に取り入れ、周辺機器の開発や新しい術式の開発に取り組んできた。1997年、慢性鼻炎に対する新しい手術治療として「内視鏡下後鼻神経切断術」を確立。従来2週間程度の入院が必要とされる鼻・副鼻腔手術を、全身麻酔下の日帰りで行っている。著書に『鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法(日本経済新聞出版)』など。

松本忠男氏

(株) プラナ代表取締役社長、ヘルスケアクリーニング(株)代表取締役社長。

フロレンス・ナイチンゲールの著書「看護覚え書」に共感し、35年間、病院の環境衛生に携わる。亀田総合病院のグループ会社で清掃管理者として約10年間、現場のマネジメントや営業に従事。1997年、医療関連サービスのトータルマネジメントを事業目的として、(株)プラナを設立する。これまで現場で育ててきた清掃スタッフの総数は700人以上。

2019年1月からは、中国の深圳市宝安区婦幼保健院(1000床病院)の環境整備を指導するなど、活動の場は海外にも広がる。花粉症対策をテーマとしたテレビ出演、女性誌への掲載多数。

目次

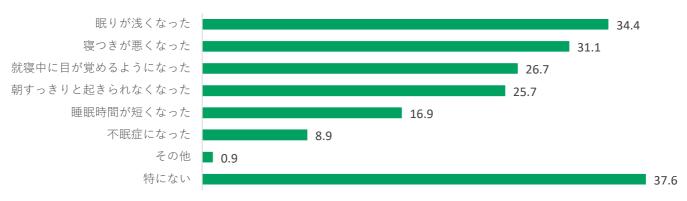
花粉症のつらい症状で、夜中に目が覚めてしまったり、起きてすぐの「モーニングアタック」など、睡眠時や起床時の花粉症状に苦しんだ経験はないでしょうか? 長引くコロナ禍での生活で睡眠の悩みも増えている今、花粉シーズンを迎えるにあたり睡眠時の花粉対策は欠かせないでしょう。悩ましい「花粉と睡眠」をテーマに、花粉研究者の王青躍先生、鼻専門医の黄川田徹先生、さまざまな家庭や施設の花粉対策に取り組む掃除のプロ松本忠男氏と、3人の第一人者に取材。睡眠の質を上げて、昼も夜も快適に過ごすための花粉対策をまとめました。

目次

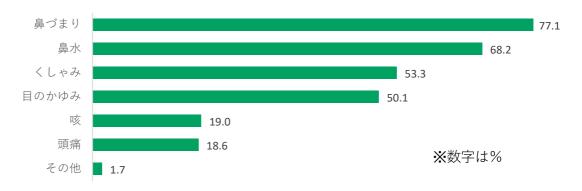
- P.02 花粉症と睡眠に関する調査
- P.04 花粉研究者がみる「花粉と睡眠」
- P.06 鼻専門医がみる「花粉と睡眠」
- P.08 掃除のプロがみる「花粉と睡眠」

花粉症の人の約6割は、睡眠の質が低下している!?

花粉症の症状が原因で、睡眠に影響が出たことはありますか?



花粉症のどのような症状が原因で、睡眠に影響が出ましたか?



4人に1人は 寝ている間に目が覚める!

エステーは2022年1月、花粉症を自覚している全国の男女662人に対し、睡眠と花粉の関係についてインターネット調査を行いました(対象:20~50代の男女662人)。

「花粉症の症状が原因で、睡眠に影響が出たことはありますか?」の問いに対して、62.4%の人が何らかの影響が出たと回答。「眠りが浅くなった」「寝付きが悪くなった」が3割超、「就寝中に目が覚めるように

なった」と回答した人も26.7%にのぼってい

ます。4人に1人が不調を感じるだけでなく、

また、**睡眠を妨げる具体的な症状では「鼻づまり」が77.1%でトップ、**「鼻水」が68.2%で2位と、鼻にまつわるつらい症状が多いとわかります。「くしゃみ(53.3%)」や「目の

かゆみ(50.1%)」も過半数を超えました。

「目が覚める」という体験をしていることが 分かります。花粉症が睡眠に与える影響は大 きく、睡眠の質の低下を招いているとも言え ます。

7割がモーニングアタックが つらいと回答

睡眠と花粉の関係で、しばしば指摘されるのが、起床時に強い症状があらわれる「モーニングアタック」です。エステーの調査でも、「非常につらいと感じる(22.1%)」「ややつらいと感じる(50.9%)」と、7割以上の人がモーニングアタックに悩まされていることがわかりました。

また、睡眠の乱れは日常生活にも影響します。 「花粉症が睡眠に影響したことで、日中の生活に影響がありましたか?」との問いには、 「頭がぼーっとした(58.8%)」「眠気を感じた(57.8%)」「だるさや疲れを感じた (56.1%)」などが上位に挙がりました。

専門家が提唱する最新知識で対策を

一方で、花粉への対策は十分とは言えないようです。花粉症が何かの形で睡眠に影響している人のうち、具体的な対策をとっている人は55.9%。約4割は睡眠を意識した対策をしていないことがわかりました。

正しい知識を得て、適切な花粉対策を行うことが重要です。心地よい睡眠を手に入れて、 仕事や家事など日中のパフォーマンスを向上させましょう。キーワードは、前述の「モーニングアタック」と、鼻専門医の黄川田徹先生が指摘する「隠れ鼻づまり」です。

睡眠時の花粉対策はここに注意!

花粉症と睡眠に関する調査結果から、多くの人がモーニングアタックに悩まされていることがわかりました。また、多くの人が症状を訴える「鼻づまり」は、その深刻さが見過ごされている可能性があります。黄川田徹先生が指摘する「隠れ鼻づまり」です(P.06)。

起床時に症状が襲う モーニングアタック



気づかぬうちに睡眠を妨げる隠れ鼻づまり





王青躍先生

凶悪化した花粉が睡眠に影響 日中から対策を万全に

2022年のスギ花粉は…

ウェザーニューズによると、2022年のスギ花 粉飛散量は、平年並(2012~2021年の平 均)となるエリアが多く、北海道のみ平年比 140%となる見込み。ほとんどの地域で例年 より大幅に多いことはないようですが**「花粉**

の飛散量だけみて一喜一憂してはいけない」

と王先生は指摘します。

初夏のヒノキや夏から秋の草本類など、私たちは一年中花粉にさらされていること (「ニューノーマル"秋花粉"ガイド(エステー)」参照)、特に都市部では花粉の飛散量に関わらず、強いアレルギー反応を引き起こす条件がそろっていることが理由です。



花粉は再飛散して蓄積する

都市部には、数十〜数百km離れた山林から、 毎朝花粉が飛んできます。東京の場合、奥多 摩や秩父、日光などの山林から飛んでくる花 粉が、午前中のうちに都市に到達します。 都市の地面は、ほとんどがアスファルトやコ ンクリートであるため、花粉は吸収されず、 午後には風や自動車が再びそれらを巻き上げ、 飛散させます。しかも、少なくとも10mm以 上の雨が降って流されなければ、前日、前々 日の花粉も都市空間に蓄積され、再飛散を繰 り返しているのです。 その日だけの飛散量だ けでなく、数日前に飛散した花粉の量も影響 しているのです。

都市の花粉はより厄介に

また、さまざまな排気ガスなどの大気汚染物質と結びついたり、走行中の自動車のタイヤにつぶされる、あるいは小雨に打たれることで、花粉が破裂されて微細化し、しかもアレルゲン(花粉症などアレルギーの原因物質)がむき出しになってしまいます。

いわば「凶悪化」した花粉は、少量でも強い アレルギー反応を引き起こす原因に。また、 小さいがゆえに呼吸器系の奥深くに入り込み やすくなります。肺胞(気管支の末端にある 小さな袋)から、血液にまで侵入することが、 王先生の研究でわかっています。

即時相反応

花粉がなくなったり 洗い流せば治る

目のかゆみ、鼻水、くしゃみ

遅発相反応

花粉が消えても炎症が持続 身体の奥に入った花粉が呼吸を妨げる

鼻づまり、せき、息苦しさ



遅れて出る症状が睡眠をさまたげる

花粉が睡眠に与える影響について、王先生が 指摘するのは「即時相反応」と「遅発相反 応」の違いです。花粉に対するアレルギー反 応は、花粉を吸ってすぐに出るものと、時間 を置いて、しかも持続するものがあるのです。 前者の「即時相反応」は目のかゆみや鼻水、 くしゃみなど。水で洗い流すなど花粉を目や 鼻の粘膜から取り除けば、反応も治まります。 後者の「遅発相反応」は、目や鼻から花粉が なくなっても炎症が持続します。また、微細 になった花粉が呼吸器系に入り込むのは前述 のとおり。日中に吸い込んだ花粉が原因で、 夜間の睡眠中に鼻づまりやせき、息苦しさな どの症状が出る可能性があるのです。

日中吸った花粉が夜間に影響 寝室内の花粉対策を

コロナ禍はいまだ予断を許しませんが、3年目の2022年は、昨年より外出の機会が増えている方も多いのではないでしょうか。日中に花粉にさらされる機会が増えれば、「遅発相反応」で、夜間の睡眠が妨げられる可能性が高まります。

繊維や羽毛のふとんは花粉がつきやすいのも 要注意ポイント。また、立っているとき、 座っているときと比べて、寝ているときは頭 の高さが低いので、床付近に落ちた花粉を吸 い込みやすい環境だとも考えられます。

日中の花粉対策と寝室の衛生環境、つまり屋 外と屋内の両方に注意して、花粉シーズンの 快適な睡眠環境を整えてください。



黄川田徹先生

隠れ鼻づまりが睡眠の質を低下 「やさしい鼻うがい」が効果あり

睡眠中の鼻づまりが QOLを著しく低下

黄川田先生によれば、花粉症を含む鼻炎の症状で一番つらいのは「鼻づまり」。特に睡眠中に鼻がつまると、苦しさから眠りが浅くなります。結果、日中の眠気や倦怠感、集中力の低下などを招き、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)に影響を与えるのです。

特に小児の場合、鼻呼吸と脳の成長の関連性がわかっています。睡眠中に口呼吸になると、脳の発育が妨げられる可能性があります。

(日中に眠くなる)







隠れ鼻づまりに要注意!

日中は緊張時にはたらく交感神経が優位になって血管が収縮し、鼻の通りがよくなります。問題は、そのために自分が鼻づまりだと自覚していない人が多いこと。「日中に診断しても、症状を見極めきれないこともある(黄川田先生)」というから厄介です。目鼻のかゆみや鼻水など花粉症の即時性反応(P.O4)に気を取られ、睡眠時の鼻づまりに適切な対策をとれず、知らない間に日中のQOLを大きく低下させている可能性があります。右のリストで隠れ鼻づまりをチェックしてください。

モーニングアタックの 原因は自律神経

鼻づまりの症状は、ふつう早朝にピークを迎えます。鼻腔を通る血管は自律神経によりコントロールされており、リラックス時に副交感神経が活発になると血管はふくらみ、緊張して交感神経がはたらくと血管は収縮します。 睡眠時は副交感神経優位となるため、鼻腔内の血管層が厚くなるので、空気の通り道が塞がれてしまいます。 副交感神経が優位の状態で起床すると、鼻づまりのつらい症状を自覚します。

隠れ鼻づまりチェックリスト

睡眠中 □ いびきをかく □ を開けて寝ている □ 夜中に目をさます 朝 朝スッキリ起きられない □ 寝起きに疲労感がある 日中 □ 昼間に眠くなる □ よくかまず食べる □ においに鈍感だと感じる □ 運動すると息苦しい



<u>〜 やさしい鼻うがいの方法</u>

洗浄器は小さなものを



④ 洗うほうの穴が



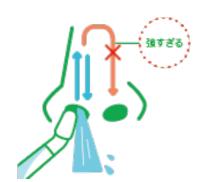
上になるよう首をかしげる



② 塩分 0.9% 38~40℃の水で



⑤ 同じ穴から 水が出る強さで



③ 下を向いて洗う



⑥ 片方ずつやさしく 鼻をかむ



朝と就寝前の1日2回 やさしい鼻うがいを

黄川田先生は「ほとんどの場合セルフケアで **鼻づまりを抑えられる**」と言います。花粉症 にも慢性鼻炎にも有効なのが「鼻洗浄」です。 右の穴から水を入れて、左の穴から出すよう な「鼻うがい」の方法もありますが、慣れな いと実践するのは大変。黄川田先生はもっと 刺激の少ない「やさしい鼻うがい」を推奨し ます。

小型の鼻洗浄器を使い、塩分濃度0.9%の生理 食塩水で鼻の入り口を洗います。衣類が濡れ ないよう前かがみで、水を入れたのと同じ穴 から出す程度の圧力で洗浄します。

この「やさしい鼻うがい」を、就寝前と起床 後の1日2回行います。強い圧力をかけなくて も、十分効果が見込めると言います。

睡眠時の花粉対策で 日中も快適に

黄川田先生の「鼻のクリニック」では、患者 に「やさしい鼻うがい」を指導し、1カ月ほど 経過を見ます。実際の治療ではステロイドの 点鼻薬も併用するそうなので、症状がつらい 方は、市販薬を使ったり、医師に薬を処方し てもらうのも手です。

黄川田先生が指摘するように、単に花粉症と 考えている人の中に通年性のかくれ鼻づまり を抱えている人も多く、慢性的な睡眠の質の 悪化は、私たちが考えるよりも、広く大きな 影響を及ぼしているようです。良い睡眠を心 がけて、仕事や趣味などの活動を健康的に充 実させましょう。



松本忠男氏

家ナカ対策のポイントは 花粉を入れない、巻き上げない

寝室に花粉を持ち込まない

花粉シーズンに睡眠を充実させるには、寝室、できれば家の中に花粉を持ち込まないことが 重要です。花粉は窓からだけでなく、衣類に 付いて家に入ってきます。帰宅時には玄関前 で、濡れたタオルやウエットティッシュなど を、ポンポンと衣類に押し付け、花粉を取り 除くのが松本氏のおすすめ。手やブラシで払 い落とすと、舞い上がった花粉を吸ってしま うのでNGです。またドアを早く開けると勢い よく外気が入ってくるので、開け閉めはゆっ くりと慎重に。

コートなどの上着は玄関にかけ、他の着替え も寝室やリビングなど長時間過ごす部屋は避 けるのが賢明です。可能なら、乾燥した浴室 で着替えるのがベストだと松本氏は言います。

花粉を部屋に入れず 快適な環境をキープ



加湿器・空気清浄機を 賢く活用

気をつけていても、完全に花粉をシャットアウトすることは難しいもの。加湿器を利用すれば、水分がついて重くなった花粉が床に落ち、部屋に舞い上がりにくくなります。松本氏によれば、湿度30%では花粉が完全に床に落ちず、下のほうで漂い続ける可能性が高いそう。湿度50%が目標です。

花粉対応の空気清浄機も有効な対策となります。常に自分の周りの空気を浄化できるよう、移動させながら使うと効果が期待できます。 例えば帰宅時は玄関で作動させれば、外から持ち込む花粉を取り除くことができます。夜は寝室に置いて、睡眠中の花粉対策を。

換気は換気扇のパワーを使って

「2カ所の窓を開けて風の通り道をつくる」が 換気の基本と言われます。しかし、花粉が気 になる方は、1カ所だけ窓を開けて空気を入れ、 部屋の換気扇から外に吐き出すようにしてく ださい。特に、キッチンの換気扇は、非常に 強力ですから有効に活用しましょう。 窓を開けるのは30cmほどの幅で十分。そば に空気清浄機を置けば、花粉が漂うぬ気を窓

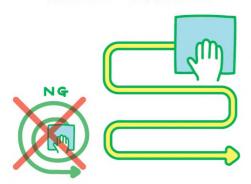
に空気清浄機を置けば、花粉が漂う外気を窓際で浄化してくれるので、さらに万全な対策となります。

寝室の花粉対策 6カ条

玄関前で花粉を 貼り付けてとる



拭き掃除は 乾拭き&一方向拭きを



空気清浄器は 自分がいる場所で使用



掃除機は 花粉が舞わないように



湿度は 50% がベスト



ふとんの花粉は 粘着テープを使って



間違った掃除は逆効果に!

睡眠中の花粉対策には、こまめな部屋の掃除が欠かせません。しかし、やり方次第では花粉を空気中に漂わせてしまうと、松本氏は指摘します。花粉の粒子の大きさは30μm(マイクロメートル)程度と、ホコリ(100μm程度)の3分の1しかないので、小さな力でも舞い上がってしまうのです。

フローリングに泥や油汚れがない限り、拭き 掃除の基本は乾拭きです。水拭きだけで済ま せると、花粉が水分に混じって、返って広げ てしまう可能性も。また、ぐるぐる、ごしご しとこするような拭き方も、花粉やホコリを 広げてしまいます。フロアモップなどで さっと一方向に拭き取りましょう。

掃除機を使う場合、床へ押し付けて乱暴に動かすと、周りの花粉を舞い上げてしまう可能性があります。ノズルをやさしく当て、静かに吸い込むイメージで。

もっとも確実に花粉を取り除けるのは粘着 テープです。寝室のカーペットやふとんなど、 花粉が付いていると睡眠中に吸い込んでしま うような場所は、ローラータイプのテープな どで対策しておきましょう。