

## 花粉ダブルパンチの春に ニューノーマル花粉対策ガイド2023

花粉の飛散状況と人の行動、ともに近年と異なる状況が予測される2023年の花粉シーズン。臨床医と花粉研究者が指摘するリスクと対策をまとめました。

### 2023年花粉シーズンのトレンド

#### 10年にいちどの大飛散 ●●●● 3年ぶりの行動制限なし



環境省は、スギ花粉の飛散量が一部地域では「過去10年間で最大」になる可能性を発表（※1）。民間各社の速報で、昨年比2倍を超えるとの予報も（※2）。



緊急事態宣言、まん延防止等重点措置が一部で適用された直近2年に比べ、花粉がピークとなる今年の2～3月は、行動制限がなく、仕事、プライベートで外出機会の増加が見込まれる。

専門家が  
警鐘！

#### 花粉症の再発・重症化、新規発症が増える！



永倉仁史先生（ながくら耳鼻咽喉科アレルギークリニック院長。  
アレルギー専門医。NPO花粉情報協会理事）

コロナ禍で外出が減り、花粉症が軽くなった、治ったと感じている人が多いが自然治癒は稀。大量の花粉を吸い込む可能性のある今年は要注意。

マスクを着用していても、外出が増えれば体内に入る花粉とそのアレルギー微粒子の量も大きく増える。特に子どもは、大人より花粉とそのアレルギー微粒子にさらされるリスクが高く、ケアが必要。



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）

# 専門家による2023年花粉シーズンの注意点

## 重くなって返ってくる花粉症に要注意



### 永倉仁史先生

ながくら耳鼻咽喉科アレルギークリニック院長。アレルギー専門医。NPO花粉情報協会理事

コロナ禍が始まった2020年春以来、花粉症を理由に来院する患者さんは激減しました。感染の懸念から通院自体が敬遠されたこと、そして、外出控えやマスク着用の徹底で、症状自体が軽くなったり、なくなったことが原因と考えられます。

特に子どもの患者数は大幅に減り、大人でもこの数年は症状が落ち着いていたという重症患者が多く見受けられました。エステーの調査でも、花粉症を自覚する人のおよそ3割が、コロナ禍で症状が軽くなったと回答しています（P.4参照）。

しかし、花粉症が自然に治るのは珍しいケース。2023年は改善したと思っていた花粉症が再発して、以前より重症化する患者さんが多いと予測できます。例年以上に体調変化に注意して、迅速に対策してください。

## お子さんの花粉症に例年以上の気遣いを



### 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

2000年代には東京都で3人に1人ほどだった花粉症の有病率は、今では2人に1人にまで増加し、今後も増えていくことが予想されます（※3）。なかでも、子どもの花粉症患者の増加は顕著です。

花粉に関しては、子どもは大人より、リスクにさらされる可能性が高いと言えます。花粉は都市部舗装道路などの地面に落ちた後にも再飛散したり、家の中でも床やカーペットに積ったりします。背の低い子どもは、花粉とそのアレルギー微粒子を吸い込みやすい環境にあるのです。

小さいうちは症状を上手に訴えることができませんし、初めてのことならなおさらです。2023年の花粉シーズンにおいては、花粉症の可能性を考慮に入れ、常に子どもの目線で気遣ってあげてほしいと考えています。



# 2023年花粉対策の重点ポイント3選

## マスクなど基本対策がより重要に！

最も有効な対策は、花粉とそのアレルゲン微粒子を体の中に入れないこと。コロナ対策の見直しで脱マスクが話題になりますが、花粉症の方は、引き続きマスク着用を忘れずに。

マスクをしている分、涙や目のかゆみといった症状が気になる方もいます。花粉対策メガネを付けて、目に入れない対策を検討しましょう。



## 予防、対策はとにかく早めに！

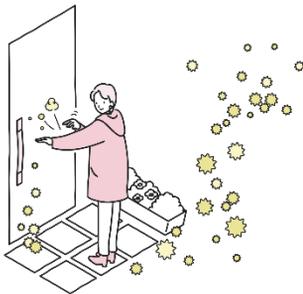
花粉の量が多い2023年は、症状が重くなってから対策しても手遅れの可能性があります。早ければ2月上旬から花粉が飛散するので、それ以前に異変を感じたら薬を服用するなど、対策しましょう。例年はマスクや市販薬でしのいでいる方も、今年は念の為、医師の診察を受けるのが得策かもしれません。



## 家ナカ花粉の対策を万全に！

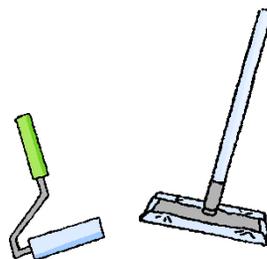
花粉は身体や衣類についたり、換気などによって、家の中にも入ってきます。屋外の飛散量が多いほど、家ナカ花粉とそのアレルゲン微粒子も増えます。自分の家ではマスクを外すので、よりダイレクトに花粉とそのアレルゲン微粒子にさらされます。特に以下のような家ナカ花粉対策の基本を徹底しましょう。

**花粉を室内に入れない**



上着などに付着した花粉は家に入る前にブラシやテープで取り除いたり、玄関で脱ぐなどの対策を。換気の際はレースのカーテンを使用する。

**花粉を舞い上げない掃除**



掃除機は花粉を舞い上げるので、カーペットは粘着テープ、フローリングは水拭きするなど、まずは花粉などを取り除き、空気清浄機を適切に設置。

**加湿して鼻・喉を保護**



粘膜の表面が乾燥すると、傷ついて花粉を取り込みやすくなる。家ナカ花粉を取り除いた上で、加湿器を使うなどして、適度な湿度を保つ工夫を。

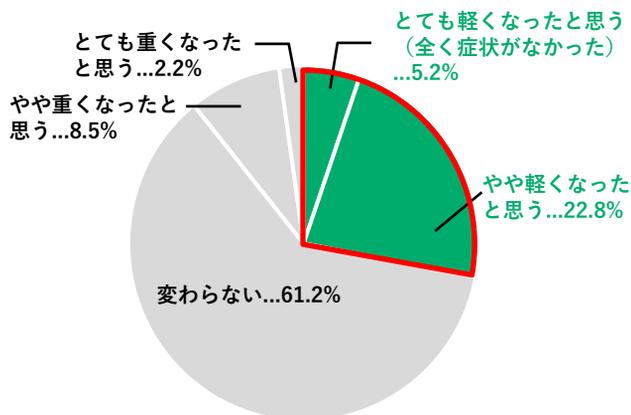
## [エステー調査] コロナ禍以降の花粉症および 2023年花粉シーズンについての調査

エステー株式会社「コロナ禍以降の花粉症および2023年花粉シーズンについての調査」／期間：2023年1月10日～1月12日／  
対象：花粉症を自覚している20歳～59歳までの男女667人／方法：インターネット調査（自社調査）  
※グラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。

-DATA①-

### コロナ禍による花粉症症状の変化

約3割が症状が軽くなったと回答

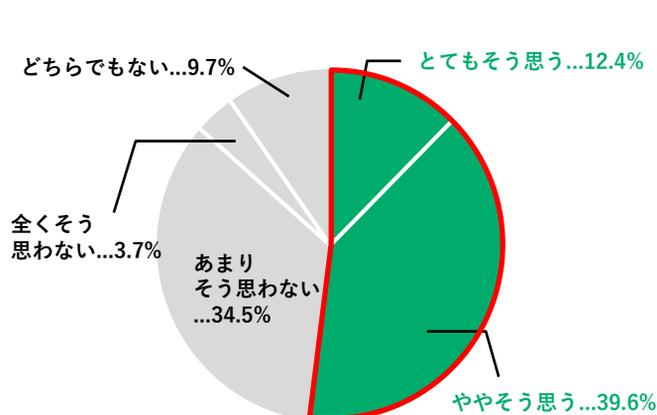


コロナ禍以降（2020年以降）の花粉シーズンは、  
2019年以前と比べて花粉症の症状に変化がありましたか。  
(n=667)

-DATA②-

### 花粉量が多い今シーズンの花粉症対策意識

約5割が昨年以上に対策を強化する意向

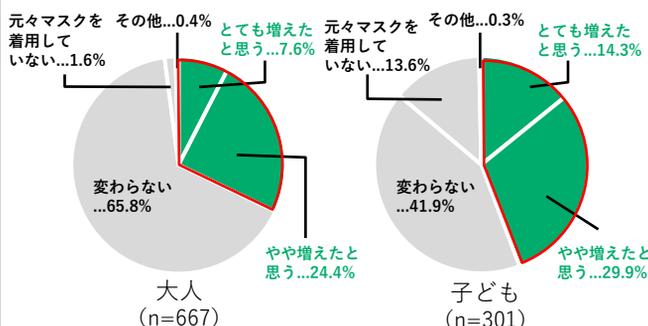


2023年春の花粉シーズンは全国的に花粉の飛散量が多いと予測されていますが、昨年と比べて花粉対策を強化しようと思いますか。(n=667)

-DATA③-

### マスク着用状況

大人では約3割、子どもでは約4割が  
マスクを外す機会が増加

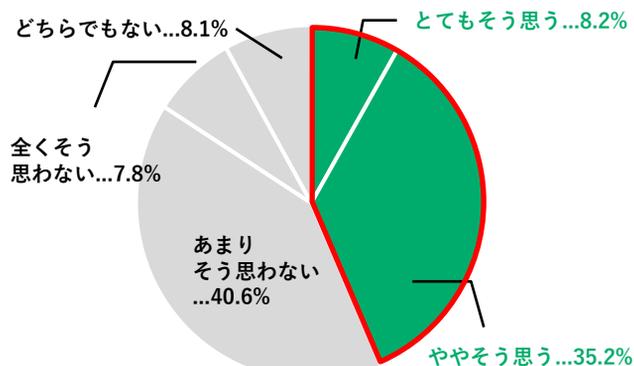


現在自宅以外の場所で人との距離が確保できたり会話を行わない場合などにおいて、マスクを外す機会が増えましたか。  
※子どもは、調査対象者の小学生までの子ども301人

-DATA④-

### 行動制限の無い今シーズンにおける 外出機会の頻度変化に関する意識

約4割が昨年よりも外出機会が増えると回答



2023年は行動制限の無い花粉シーズンになると見られますが、昨年と比べて、仕事やプライベートで外出する機会は増えると思いますか。(n=667)

## 参考資料

※1

令和4年度スギ雄花花芽調査の結果について

[https://www.env.go.jp/press/press\\_01019.html](https://www.env.go.jp/press/press_01019.html)

※2

日本気象協会 2023年 春の花粉飛散予測（第3報）

<https://www.jwa.or.jp/news/2023/01/18948/>

第三回ウェザーニューズ花粉飛散傾向

<https://weathernews.jp/s/topics/202301/170255/>

※3

東京都福祉保健局 花粉症患者実態調査（平成28年度）概要版

[https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/12/18/documents/14\\_01.pdf](https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/12/18/documents/14_01.pdf)

## 専門家プロフィール

### 永倉仁史先生

ながくら耳鼻咽喉科アレルギークリニック院長。アレルギー専門医。NPO花粉情報協会理事。

1982年、東京慈恵会医科大学卒業。1985年、東京慈恵会医科大学耳鼻咽喉科アレルギー外来担当となり、鼻アレルギーの治療および減感作療法を専門とする。国立成育医療研究センター（当時、国立小児病院）免疫アレルギー研究部にてアレルギー治療について研究。平成2年より、東京厚生年金病院耳鼻咽喉科勤務、その後、東京慈恵会医科大学耳鼻咽喉科助手。平成7年より文部科学省（当時、文部省）委託「スギ花粉症克服に向けた総合研究」に参加し、スギ・ヒノキ花粉症に対する疫学的調査・基礎・臨床応用の研究に協力し、全国でスギ・ヒノキ花粉症の調査にあたる。

### 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、都市部木本類と草本類の花粉とそれらのアレルゲン物質の飛散挙動、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、近年130回以上のテレビ番組等に出演・解説。そのほか、The Japan Timesなどの新聞・雑誌でも研究成果が数多く紹介されている。科研費新学術領域研究や多数の基盤研究(B)代表者、東京都花粉症対策検討委員会委員の歴任、Journal of Hazardous Materials、Environmental Pollution、Environmental Science and Pollution Research、Atmospheric Environmentなどの著名国際誌での学術論文も150編以上掲載。