

2023年3月吉日

## 健保だより 81

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

日に日に暖かくなって来ました。暖くなるのは嬉しいのですが、季節の変わり目は体調も崩しやすいと言われるので、皆様、体調管理にはご注意ください。

いよいよ、これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用とされていたマスクの着用が、今月13日より、屋内外を問わず個人の判断が基本となります。「花粉症」の方は、この時期マスクは必需品ですが、皆さんはどうされますか？

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響する様です。気温が高く、日照時間が多く雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなると言われています。

ちなみに、2022年の夏は「高温・多照・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となりました。更に、2021年～2022年は花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていた為、より一層、スギの花芽形成が促進されている様で、今年の飛散量は例年並みか、やや多くなりそうですのでご注意ください。

花粉症は、目や鼻の中に入ってきた花粉の小さな粒子が粘膜にくっつき、それを身体が異物として追い出そうとする免疫反応によって起こります。春先のスギ、ヒノキ、秋口のブタクサなど、季節によって違った花粉が症状を引き起こすので『季節性アレルギー性鼻炎』と呼ばれることもあります。

アレルギーを引き起こすアレルゲン（この場合は花粉）が粘膜にくっつくと、体内で抗体が作られ、抗体がマスト細胞という細胞にくっつきます。

この状態で再びアレルゲンが侵入してくると、マスト細胞からヒスタミンなどの「アレルギー反応を引き起こす物質」が放出され、くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみ・充血・涙などの症状が引き起こされるのです。

また、「去年までは大丈夫だったのに今年から急に花粉症になった」という経験をされた方もいらっしゃるでしょうが、これはマスト細胞が反応するレベルまで抗体が溜まったタイミングが、たまたま「今年」であった為と考えられます。

但し、どのくらいまで溜まると症状が出るかについては個人差があるので、毎年同じ量の花粉を吸い込んだからといって全ての人に必ず症状が出るという訳ではありません。

対策を徹底して花粉を一切吸い込まない生活をすれば発症することはありませんが、日本に住んでいる限り、それはなかなか現実的ではないでしょう。

人によって様々ですが、日頃から花粉を浴びる量が多かったり、アトピーや鼻炎などのアレルギーがあったりすると、花粉症の発症リスクが高いと言われています。

その他、ストレスや睡眠不足、暴飲暴食などの「生活習慣の乱れ」が花粉症の症状を悪化させることがあります。

日頃から適度な運動を取入れ、規則正しい生活習慣を心掛けることが対策の基本です。

以上