

花粉に関する情報をお届けします!

# やまなし花粉症ガイド

やまなし花粉症ポータルサイト 冊子版

山梨県衛生環境研究所





## はじめに

毎年、春になると多くの人が、くしゃみや鼻水などの症状に悩まされる「花粉症」。山梨県は、スギ花粉症の有病率が全国平均より高いという報告があり(※)、花粉症は県民にとって身近な疾病となっています。

また、スギ・ヒノキ花粉だけではなく、夏から秋にかけて花粉アレルギーや皮膚炎の原因植物として知られているイネ科・ブタクサ花粉症の有病率についても、当県は全国平均より高く(※)、年間を通した花粉症の予防や対策が必要です。

県では、昭和63年(1988年)からスギ・ヒノキ花粉の観測を開始し、飛散状況や飛散数の予測などを公開することにより、県民の皆様には花粉情報を日々発信してきました。

また、令和2年1月に「やまなし花粉症ポータルサイト」を開設し、スギ・ヒノキ花粉だけでなく、身近に生育するイネ科・ブタクサ花粉も含めた花粉症全般についての情報を発信しています。

このたび「やまなし花粉症ポータルサイト」の冊子版として、「やまなし花粉症ガイド」を発行しました。少しでも多くの皆様に花粉症のことを知っていただき、花粉症の予防や治療などに役立てていただければ幸いです。

※ 鼻アレルギー診療ガイドライン2020(日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会)

# 目次

## スギ・ヒノキ花粉について

- (1)花粉の飛散状況 ..... 3
- (2)花粉観測地点 ..... 5
- (3)花粉の測定方法 ..... 6
- (4)飛散数、飛散開始日の予測 ..... 7
  - 1)総飛散数の予測
  - 2)飛散開始日の予測
- (5)原因となる植物 ..... 9

## イネ科・ブタクサ花粉について

- (1)花粉の飛散状況 ..... 11
- (2)原因となる植物 ..... 12
- (3)草の花粉の注意点 ..... 19

## 花粉症の基礎知識

- (1)花粉症とは ..... 20
- (2)花粉の作られ方(スギ・ヒノキ) ..... 21

## 花粉症の予防と治療

- (1)日常生活での注意点 ..... 22
- (2)花粉症の治療 ..... 25
  - 1)症状が出る前に
  - 2)症状が出てしまったら
  - 3)舌下免疫療法(アレルゲン免疫療法)

## その他の花粉情報

- (1)山梨県の花粉情報【やまなし花粉症ポータルサイト】 ..... 27
- (2)その他の花粉情報 ..... 28