

花粉症のセルフケアに効果が高い フィットするマスクの紹介

2月になると、スギ花粉が飛散し始めるニュースが流れます。現在は、日本人の30～50%がアレルギー疾患を持つといわれています。また、アレルギー性鼻炎、結膜炎の有病率は全年齢層で増加し、アレルギー性鼻炎が増加している主な原因はスギなどの「花粉症」の増加だと伝えられています。

スギ花粉の飛散について

日本では、スギ花粉、ヒノキ花粉、ブタクサ花粉などの花粉が1年を通して飛散しています。厚生労働省のホームページ^{*1}によれば、花粉症の患者さんの約70%はスギ花粉が原因であるとされ、全国森林の18%、国土の12%がスギ林で占められていることが要因だとされています。スギは、風によって花粉が運ばれる「風媒花」であり、虫などが花粉を運ぶ「虫媒花」よりも多量の花粉がつくられ、それが遠くまで運ばれることから花粉症の原因になりやすいとされています。

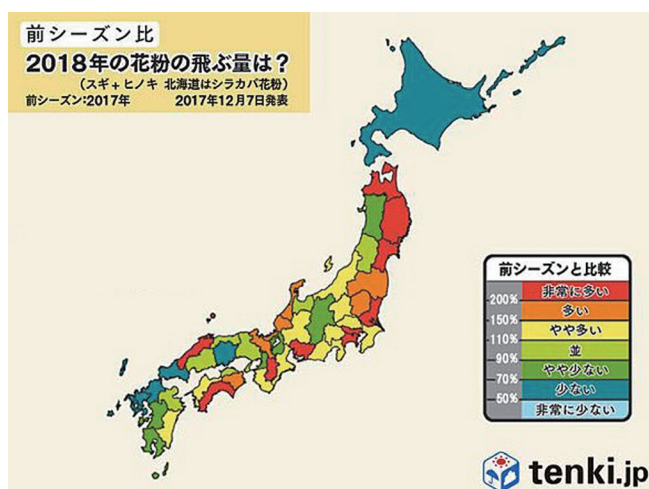
*1 厚生労働省のホームページ 一般向け情報の花粉症特集「はじめに ～花粉症の疫学と治療そしてセルフケア～（日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保公裕）」
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/ookubo.html>

花粉症が増加する要因

環境省の「花粉症環境保健マニュアル」(2014年1月改訂版)によれば、1960年代にブタクサ花粉症、スギ花粉症、イネ科の花粉症などの報告がされてきた後、花粉症は年々増加傾向をたどっています。また、花粉症患者が増加している要因として「飛散する花粉数の増加」「母乳から人工栄養への切り替え」「食生活の変化」「腸内細菌の変化」や「感染症の減少」などが影響しているほか、「大気汚染」や「喫煙」なども影響しているとしています。

同マニュアルでは、最近の研究では花粉症のさまざまな要因のうち、その症状を悪化させる可能性があるものとして「空気中の汚染物質」や「ストレスの影響」などが考えられていると伝えています。

図1 2018年の花粉飛散量(前シーズン比)



今年の春の花粉飛散量は、広い範囲で前シーズンの飛散量を上回り、特に宮城、岩手、青森、茨城、東京、神奈川、愛知、奈良、島根、高知では飛散量が「非常に多い」と予想されている

参照元：気象庁ホームページ2018年春の花粉飛散量予測(第2報)

表1 花粉の種類と飛散時期の目安(関東地方の場合)

花粉の種類	特に花粉の飛散量が多い時期	花粉が飛散する時期
スギ	2月～4月	9月～7月
ヒノキ科	3月中旬～4月	1月中旬～7月上旬
イネ科	5月～6月中旬	2月中旬～12月
ブタクサ科	8月下旬～9月	7月中旬～12月

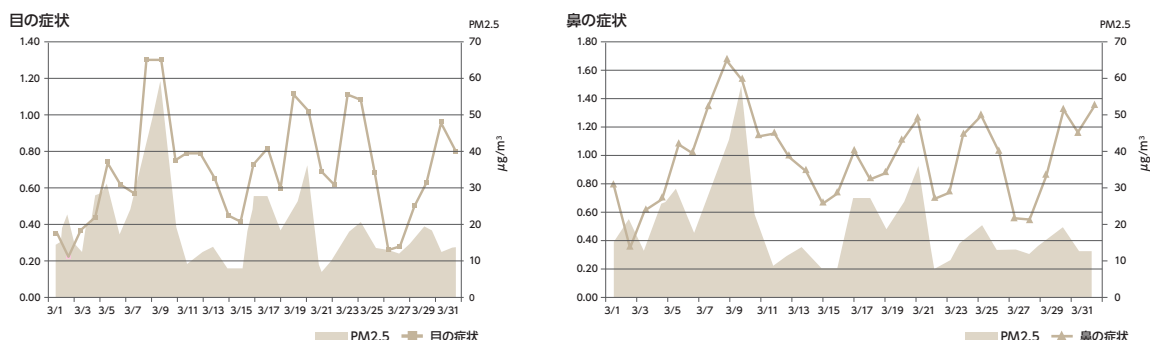
アレルゲンの原因となる花粉が飛ばない月はないとされ、スギやヒノキは冬でも飛んでいる

参照元：環境省「花粉症環境保健マニュアル」(2014年1月改訂版)

■ 花粉症の症状に影響があるとされるPM2.5

花粉症を悪化させる要因のひとつとして空気中の汚染物質の影響が考えられています。汚染物質としてPM2.5が挙げられますが、山梨大学大学院 大西一成特任准教授による自覚症状とPM2.5の健康影響についての調査*4では、PM2.5の濃度が高いときにはアレルギー症状を訴える人が増えていることを指摘しています。

*4 米子市民62名に対する調査結果(2013年)



アレルギー症状について

花粉症は、アレルゲンである花粉が私たちの身体の中に入ってきたとき、それを排除しようとして生じる鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの「免疫反応」による症状だと知られています。

2011年2月に発行された「的確な花粉症の治療のために*2」によれば、花粉症が起きる時期や症状の強さはその年に

飛散する花粉数によって変わるとされています。そして、花粉症の治療や予防の対策をとる上では、「鼻アレルギー診療ガイドライン*3」に示されているアレルギー性鼻炎症状の分類を知っておくことが役立ち、花粉症による生活の質の低下を軽減することにつながると紹介されています。

*2 監修：大久保公裕(日本医科大学耳鼻咽喉科)／作成：平成22年度厚生労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業より

*3 作成：鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会

図2 アレルギー性鼻炎症状の分類

抗原と好発時期による分類

通年性アレルギー性鼻炎
(ハウスダスト・ダニなど)

季節性アレルギー性鼻炎
(多くは花粉症)

病型分類

くしゃみ・鼻漏型・・・
くしゃみ・鼻水が辛い

鼻閉型・・・
鼻づまりが辛い

両者がほぼ同じ場合・・・充全型

重症度分類

くしゃみ、鼻漏、鼻閉の強さの組み合わせで重症度を決める。(→表2、表3)
病型と重症度分類は、治療法の選択上重要である。

表2 アレルギー性鼻炎症状の重症度と病型分類

程度および重症度		くしゃみ発作または鼻漏*				
		+++	++	+	+	-
鼻閉	+++	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
	++	最重症	重症	重症	重症	重症
	+	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
	-	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
	-	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

*くしゃみや鼻漏の強い方をとる

くしゃみ・鼻漏型 鼻閉型 充全型

従来の分類では、重症、中等症、軽症である。スギ花粉飛散の多いときは重症で律しきれない症状も起こるので、最重症を入れてある

(鼻アレルギー診療ガイドライン2016より)

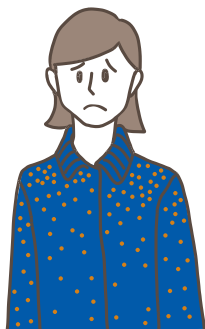
表3 各症状の程度(通年性の場合は(+++)までの評価とする)

種類	程度	+++	++	+	+	-
くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)		21回以上	20回～11回	10回～6回	5回～1回	+未満
鼻汁 (1日の平均鼻漏回数)		21回以上	20回～11回	10回～6回	5回～1回	+未満
鼻 閉	1日中完全に つまっている	鼻閉が非常に強く 口呼吸が1日のうち かなりの時間あり	鼻閉が強く 口呼吸が1日のうち ときどきあり	口呼吸は 全くないが 鼻閉あり		+未満
日常生活の支障度*	全くできない	手につかない ほど苦しい	(++)と(+) の中間	あまり 差し支えない		+未満

*日常生活の支障度：仕事、勉強、家事、睡眠、外出などへの支障

(鼻アレルギー診療ガイドライン2016より)

■ 花粉症のヘルスケア



表面がけがけばした毛織物などのコートの使用は避ける



花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う



帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。
洗顔、うがいをして、鼻をかむ

そのほか、花粉の飛散の多いときには無駄な外出は控え、家にいるときは窓の開け閉めに注意し、室内をよく掃除することが生活全般のセルフケアとして勧められています。

外出する時の花粉症セルフケア

アレルギー疾患に関する研究は、発症のメカニズムや悪化する要因などの解明が徐々に進み、新しい治療の展望も期待されています。その状況の中、花粉症への対策についてはアレルギー物質から回避する生活環境の確保と、薬物療法による長期的な対症療法が基本となっています。また、花粉症の身近な対策として「セルフケア」があります。

外出時のセルフケアで大事になるのが、「マスク」や「メガネ」をすることによって花粉を少しでも身体に入れないようにすることです。一般の花粉症用のマスクであれば鼻に入る花粉の数が約1/6程度に減少し、花粉症用メガネであれば1/3程度に減少させることができる^{*5}とされています。

外出時のセルフケアとしてはそのほかにも、服装に注意して花粉を屋内に持ち込まないようにするとともに、外出後はすぐに洗顔とうがいをするのが推奨されています。

「花粉の吸入をしっかりと防ぎたい方」のためのマスク

いま、花粉症をはじめ大気汚染物質PM2.5などの影響もあり、「高性能」かつ「高フィット」のマスクが日常生活で求められています。

ハイラックNeo(写真1)は、捕集性能が平均98.6%^{*6}の高性能フィルタを使用し、良好なフィットが得られる「FFリップ-u」(写真2)を備えています。着用した時のフィット性能を示す漏れ率は平均0.69%と、マスク内への侵入を許す値がマスクを着用していない時と比べて1/100以下に減少した結果が得られています(図3)。

ハイラックNeoは、フィルタ性能とともにフィット性能が高いことから、日常生活の中で「実際に着用している時」の性能が高いマスクを求めている方に最適なマスクであり、たとえば花粉症が重度な方、アレルギーの薬などを控えている妊婦さんなどにも役立てていただいています。

セルフケアとしてハイラックNeoをご使用いただいている方からは、「このマスクをつけると、はるかにくしゃみの回数が減った。」との声もいただいています。

*5 監修：大久保公裕（日本医科大学耳鼻咽喉科）／作成：平成22年度構成労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業より



写真1 ハイラックNeo 小顔サイズ

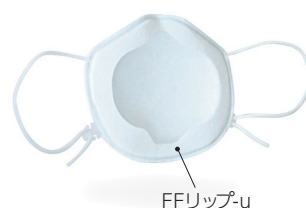
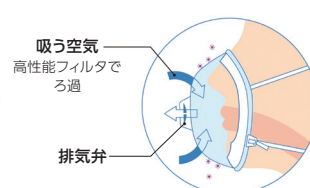


写真2 フリーフィット(FF)リップ



写真3 排気弁付きのハイラックNeoかからんぞ

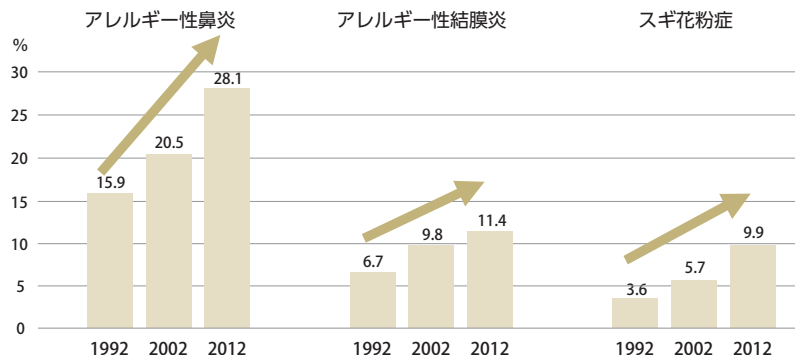


吐いた息が「排気弁」から出るため呼吸が楽

■ 小学生児童のアレルギーは増加している

右のグラフは西日本地方11県で調査された、小学校児童のアレルギー疾患有症率の推移です。アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症のいずれも増加傾向であることが分かります。

●同一小学校児童が対象
1992年(n=46,718)
2002年(n=36,228)
2012年(n=33,902)



西日本小学児童におけるアレルギー疾患有症率調査 1992、2002、2012年の比較
(日本小児アレルギー学会誌 / 27巻(2013) 2号 p.149-169)

「環境影響が大きい子ども」のためのマスク

花粉症は大人だけの問題ではありません。

子どもにとって「セルフケア」は、より一層大切だと考えます。

東京都福祉保健局が発行する「化学物質の子供ガイドライン」によれば、子供が一日の間に呼吸する空気量は、大人と比べると体重1kgあたり大人の約2倍の量になり、化学物質にばく露する健康リスクは子供の方が高いとの懸念を伝えています。そのことからすれば、呼吸とともに花粉やPM2.5を吸い込んでしまうことによる健康への影響も、大人よりも子供の方が高いことが想定されます。

ハイラックNeoには、小学生児童を対象に開発された

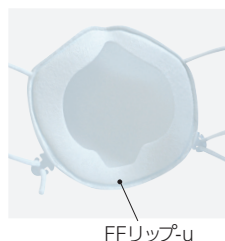
「KIDSサイズ」(写真4)があり、現在は花粉症や大気汚染PM2.5の影響に悩むお子様を持つご家庭で「セルフケア」としてご使用いただいています。

ハイラックNeo KIDSサイズは、捕集性能が平均99.19%^{*6}の高性能フィルタを使用しています。着用した時のフィット性能を示す漏れ率は平均0.66%と、マスク内への侵入を許す値がマスクを着用しない時と比べて1/100以下に減少した結果が得られています(図3)。

^{*6} 国家検定に準じた測定。ただし、小顔サイズは女性の呼吸量、KIDSサイズは子どもの呼吸量に相当する流量で測定。

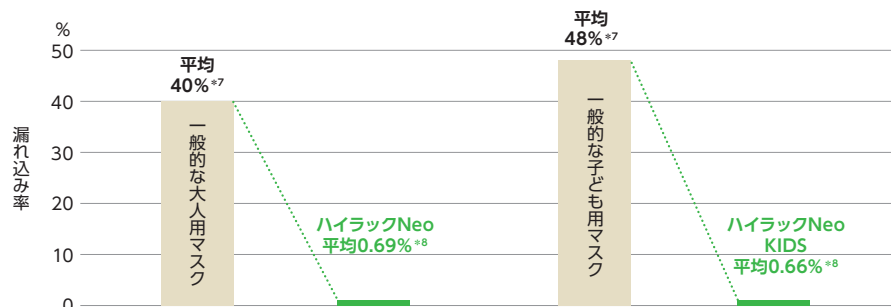


写真4 ハイラックNeoかからんぞ KIDSサイズ(排気弁つき)



ハイラックNeo KIDSサイズのパッケージ

図3 マスクの漏れ率の比較



^{*7} 国民生活センター報道資料データを引用

^{*8} 当社測定データによる

ハイラックシリーズは、検定規格品のマスクとして工場や病院などで働く人の「健康障害」を防ぐためにご使用いただいています。そのほかにも、日常生活の中での「健康障害」や「つらいアレルギー症状」を防ぐためのさまざまな機会でもご使用いただいています。