



健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
草刈 千賀志

2025年のスギ花粉は、昨年比べて飛散数かなり多くなっています。花粉症の患者さんは年々増え続け、いまや国民の半分が花粉症に罹患しています。患者さんの増加だけではなく、症状が重くなっていることも問題です。花粉症患者の7割が重症で、7割が睡眠に影響を感じ、3割が仕事や勉強の効率低下を感じています。花粉症で生じる能率低下による費用損失は、心臓疾患やぜんそく、糖尿病などよりも高額であると言われており、その額は重症化でさらに大きくなります。

重症化を防ぐには、花粉にできるだけ接触しないこと、室内に花粉を持ち込まないことが重要です。具体的には、  
①花粉飛散が多い時の外出を控える  
②外出時にマスクやメガネを着用する  
③けば立った毛織物などのコートの着用は避け、帰宅後は玄関で衣服や髪をよく払う  
④ふとんや洗濯物の外干しを避ける  
⑤こまめな掃除(特に窓際)、などです。また、アルコールやたばこは鼻づまりを悪化させます。お酒の飲み過ぎや喫煙、受動喫煙を避けること、十分な睡眠など日常生活の改善も大切です。

このような基本的な対策をしたう

## 花粉症重症化ゼロ作戦



飲み過ぎ  
喫煙

〔草刈耳鼻科／宮城野区原町〕



「花粉症重症化ゼロ作戦」ウェブサイト

えで、お薬を定期的に使いましょう。それでも症状が続く場合は、専門医の受診をお勧めします。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、花粉症重症化ゼロ作戦を始めています。花粉症の治療は日々進歩しており、内服、点滴、鼻液、目薬などの治療によって、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみなどの症状をしっかり抑制することができ、例年花粉症を発症する方には、シーズン初期に治療開始する初期療法を推奨しています。重症な花粉症でお困りの患者さんには、舌下免疫療法や最新の生物学的製剤の注射も選択肢の一つです。さらにこのような薬物療法でも改善が見られない場合は、さまざまな手術療法もあります。花粉症でお悩みの方は、ぜひ一度「花粉症重症化ゼロ作戦」のウェブサイトをご覧ください。しっかりと対策をして、楽しい春をお過ごしください。

緊急で運ばなきゃいけないお荷物は  
新幹線で当日輸送できます

新幹線発車の  
**30分前**  
まで受付可能

輸送料金  
**1,010円**~  
/1箱

輸送区間  
**仙台**  
↔ **東京**

緊急輸送列車便



はこびゅん Quick とは？

急いで荷物を輸送したい時に新幹線の高速性を活用し  
お持ち込みいただいたその日のうちに  
お荷物を配達するサービスです！

各種条件、受付方法など 詳細はこちらから！

JR 東日本旅客鉄道株式会社  
JR東日本

お問い合わせ先： **ジェイアル東日本物流**

