

## 【参考資料】

# 今年花粉飛散量増の予想 早めの対策がおすすめ 目の乾燥に悩む人は目から入る花粉にご用心

株式会社ジンズ（東京本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：田中仁、以下 JINS）は、アイウェアの販売だけでなく、健康な目を育てるために必要な情報を「見る育（ミルイク）レター」と題して広く発信しています。今回は、これから深刻化する花粉シーズン到来に向けて、つらい季節を乗り切っていただくための、「正しい花粉対策」についてご紹介します。

### 2019年は花粉飛散量6割増し?! 特に関東は要注意! 早めの対策を

株式会社ウェザーニューズが2018年10月に発表した「第一回花粉飛散傾向」（スギ・ヒノキ、北海道はシラカバ）によると、2019年の花粉飛散量は、全国で平年（2009～2018年平均）の6割増となる予想。全国的に花粉飛散量の少なかった2018年シーズンと比べても、ほとんどの地域で増加する見込みで、特に、東日本を中心に6年ぶりの大量飛散となる恐れがあるそうで、ここ数年花粉症の症状が軽かった方も油断せず、早めの対策がおすすめと呼び掛けています。



提供：ウェザーニューズ 2018年10月発表  
<https://weathernews.jp/s/topics/201810/010175/>

### ドクターが教える花粉症になりやすい人と対策法

来たる花粉シーズンに備えてどのようなことに気を付けるべきなのでしょうか？目のアレルギーの専門家「両国眼科クリニック」院長の深川和己先生に対策のポイントを伺いました。

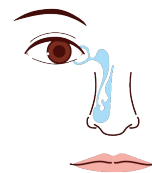
### 乾燥体質の人は要注意！乾燥した目には花粉が侵入しやすい

目が乾燥して潤いが不足している状態では、目に入った異物を涙で洗い流す機能が低下します。そのため、花粉が長時間にわたり目の表面に留まり、炎症が起こりやすくなります。また、目の表面にあるムチンと呼ばれる粘性物質が減少することによって目が乾きやすくなり、バリア機能が弱まるため、花粉などのアレルゲンが体内に入り込みやすくなります。さらに、目の周りも皮膚が薄くバリア機能が低いいため、花粉によるかゆみなどの症状につながりやすい部分なので、適切なケアが必要です。

### シーズン中にすべき3つの有効な花粉対策

#### 1. 体内に花粉を入れない

目や鼻、口への花粉の侵入を防ぐために、マスクと花粉対策メガネを組み合わせるのが効果的です。仮に眼の症状が軽かったとしても、眼から入った花粉が涙に溶けて鼻涙管（眼と鼻を繋ぐ管）を伝い鼻や口に侵入して症状を引き起こす可能性があります。花粉は上から降ってくるため、通常のメガネでは花粉を十分に防ぐことができません。上部を覆った花粉対策メガネの使用をおすすめします。また、つばのある帽子をかぶることも花粉対策として効果的です。

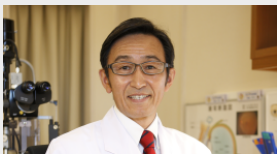


#### 2. 十分な保湿をしよう

乾燥によって目の表面や皮膚のバリア機能が低下すると、花粉による症状が出やすくなります。目の潤いを保つために目薬をする、目元を蒸しタオルで温めて目の湿度を高める、室内の湿度を高めるなどの保湿対策を行いましょう。また、目の周りも花粉による炎症が出やすいため、保湿クリームを塗ってケアすることをおすすめします。

#### 3. 規則正しい生活をする

夜更かしなどによって体内時計（サーカディアンリズム）が乱れると、免疫の調節が悪化してアレルギー疾患につながるともいわれています。早寝早起を意識し、規則正しい生活を実践することが、花粉症対策にもつながるのです。



#### 【両国眼科クリニック・深川和己（かずみ）先生】

平成1年慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学病院勤務後、国立霞ヶ浦病院医長を歴任。国立小児病院小児医療研究センターで眼のアレルギーを研究。平成11年、医療法人社団 慶翔会理事長就任。平成16年より慶應義塾大学医学部眼科講師（非常勤）。両国眼科クリニック、飯田橋眼科クリニック勤務。

お問い合わせ先

(株) ジンズ 広報担当 岡田・渡辺・大城

TEL：03-5275-7401 / FAX：03-5275-7402 / Mail to：pr@jins.com

JINS 広報事務局 <株>ユース・プランニングセンター内> 担当：小川、藤井、津久井、佐々木

TEL：03-3406-3411 / FAX：03-3499-0958 / Mail to：jins\_pr@ypcpr.com