



4月になりすっかり春らしい季節となりましたが、花粉症の方には辛い季節ですね。

3/13 からマスク着用義務が解禁されましたが、まだまだ様子見の方も多いのではない

でしょうか？今回は、マスク着用と花粉症についてお話していきたいと思います。

### マスク着用の考え方について

これまで屋外ではマスク着用は原則不要、屋内では原則着用とされてきました。



令和5年3月13日以降、マスク着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となっています。そのため、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないように配慮が必要となります。

しかし、引き続き注意が必要な場合もあります。

### マスク着用が必要な場面について

新型コロナウイルス感染症に対して重症化リスクが高い高齢者の方たちなどへの感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設へ訪問する時には注意が必要です。また、重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時にもマスク着用は効果的です。

症状がある方、家族やご自身が新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となった方は、周囲に感染を広げないために外出を控えた方が良いでしょう。通院などでやむをえず外出した場合は、人混みは避けマスクの着用をお願いします。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患など  
基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

### 花粉症について

花粉症は「国民病」とも言われており、最近の調査では日本人の4割もの人が花粉症の可能性があるとされています。



私たちの体には、異物を排除し体を守ろうとする免疫機能が備わっています。しかし、時にはこの免疫反応が過剰になり、体に都合が悪い結果を招く場合があります。これを、アレルギーと言います。花粉症は、体内に入り込んだ花粉を、体から排除しようと過剰に反応することで引き起こされます。

### マスクによる効果

花粉は非常に小さいので、マスクやメガネで全ての花粉をシャットアウトすることはできませんが、一定の効果は期待できます。具体的には、マスクを着用することで吸い込む花粉量が3分の1から6分の1に減るというデータもあるようです。鼻の粘膜に付着する花粉量を減らし、鼻水や鼻詰まりなどの鼻症状を軽減するために、マスクやメガネは一定の効果が見込めると言えるでしょう。

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕

### 最後に

花粉症の症状を予防し悪化を防ぐには、日常生活の中でできるだけ花粉を避けることが重要です。まずは、自分自身で行うセルフケアについて、何ができるのかを知りましょう。

出典：厚生労働省 HP、  
的確な花粉症の治療のために（第二版）  
ケンユウ金塚薬局 作成