

## Contents

特集

## 花粉症対策にオススメ!

微細粒子のミストが粘膜をうるおし、花粉症シーズンののどや鼻をスッキリ

## ● 特集

2人に1人は花粉症! 日本の国民病とも言われる花粉症

## ● 花粉症について

- 日本における花粉症の現状
- 花粉症とのど・鼻の粘膜との関係
- 外出時などでも手軽にできるセルフケア

## ● 花粉症対策の新アイテム — 専門家に聞く、おすすめの吸入器の使い方 —

- 吸入器とは
- INTERVIEW: Dr.心拍に聞く、吸入器は自分で出来る花粉症対策の新常識
  - 花粉症における吸入器の有用性
  - おすすめポイント

## ● TOPICS

- オムロン ハンディ吸入器 NE-S20のご紹介

## keywords

- 吸入器
- 花粉症
- 粘膜のうるおい
- のど
- 線毛(せんもう)
- 微細なミスト

花粉症対策にはセルフケアから病院受診など様々な選択肢が存在しますが、今回はのどや鼻をうるおすことで不快感を取り除く吸入器について紹介します。花粉症シーズンでの吸入器の可能性について、内科医師として外来や研究をしながら、医師ライターとしても活動されているDr.心拍さんにコメントをいただきました。

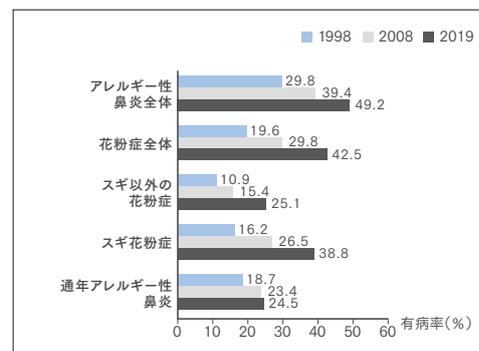
特集

## 2人に1人は花粉症! 日本の国民病とも言われる花粉症

毎年2月ごろからはスギ花粉、春先にはヒノキ花粉が飛び始めます。花粉症は多くの人を悩ませるアレルギー疾患です。日本における花粉症患者の正確な数字は明らかになっていませんが、2008年・2019年に実施された全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象とした鼻アレルギーの全国疫学調査によると、このおよそ10年間で花粉症全体の有病率は29.8%から42.5%、スギ花粉症の有病率は26.5%から38.8%となり、ともに1.4倍程度に増加したことがわかります(図1)。さらに、東京都福祉保健局が実施した2017年の調査では、東京都内のスギ花粉症の有病率は48.8%と推計されており、いまや花粉症は2人に1人が悩む日本の国民病と言われています。また、花粉症は今までに花粉症でなかった人でも、急に症状が出ることもあるため注意が必要です。

<参考> 環境省 花粉症環境保健マニュアル2019  
[https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\\_full.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf)

東京都福祉保健局 花粉症患者実態調査(平成28年度)  
[https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/12/18/documents/14\\_01.pdf](https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/12/18/documents/14_01.pdf)



〈図1:花粉症の有病率〉\*

\*アレルギー性鼻炎の全国疫学調査2019(1998年、2008年との比較):  
速報—耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として—,日耳鼻 2002; 123: 485-490より

## 花粉症について

### ●日本における花粉症の現状

花粉症とは、口や鼻から入ってきた花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされる季節性アレルギー性疾患の総称です。その症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎、目のかゆみ、充血などのアレルギー性結膜炎などが多く現れます。花粉症の発症メカニズムは、まずアレルギーが鼻腔内の粘膜に付着することで体内に作られた抗体がマスト細胞という細胞に結合します。その後再びアレルギーが侵入すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出されることでアレルギー反応が引き起こされると言われています。花粉症の他にも、ダニなどのハウスダストによって引き起こされる鼻炎があり通年性アレルギー性鼻炎と呼ばれています。最近では花粉症と通年性アレルギー性鼻炎の併発や、複数の

花粉に反応する花粉症など、ほぼ一年中症状に悩まされるという人も少なくありません。

花粉症の原因の約70%はスギ花粉と考えられていますが、スギは日本全土の森林の18%を占めており冬から夏にかけて広範囲に花粉が飛散します。<sup>\*1</sup>スギ以外にもヒノキやシラカバ、イネ科・キク科があり、日本では一年を通して花粉が飛散しています。また、近年では、戦後に植えられたスギが成長したことによる花粉の増加や世界的な温暖化の影響を受け、飛散量も年々増加傾向であると言われています。

\*1 はじめに ～花粉症の疫学と治療そしてセルフケア～ | 厚生労働省 (mhlw.go.jp) <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/ookubo.html>

<参考>・平成22年花粉症対策(厚生労働省)より [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kafun/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kafun/index.html)

### ●花粉症とのと・鼻の粘膜の関係

それではなぜ、花粉症になるとのとがイガイガしたり、鼻水や鼻づまりといった症状が起こるのでしょうか。先生に聞いてみました。



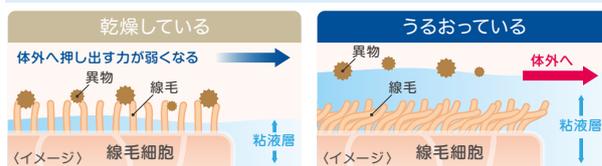
Dr.心拍

それはのと鼻の粘膜と大きな関係があります。のと鼻の粘膜の表面は、空気を吸い込んだ際にウイルスや細菌の侵入を防ぐため、「線毛(せんもう)」で覆われています。その線毛が乾燥していると、異物を体外へ押し出す力が弱くなる為、花粉が体内に取り込まれやすくなります。2015年にアイスランド大学の研究者がまとめた総説<sup>\*1</sup>によると、線毛による異物を除去する機能が乾燥により阻害されるそうです。他にも40度以上あるいは30度以下でも阻害されるため、のと鼻は湿度や温度管理も大切であることがわかりますね。花粉症は、花粉が体内に取り込まれることで、アレルギー反応が引き起こされくしゃみや鼻水・鼻づまり・のどの

不快感(いがいが)といった症状が引き起こされます。また、のと鼻の粘膜は常に侵入してくる異物を排除しようとしているため、実は相当なストレスがかかっています。ストレスや空気の乾燥による粘膜のダメージをケアするためにも、線毛には常にうるおいを与え続け、侵入・付着した異物やウイルスを体外へ排出することが花粉症対策でも重要です。

\*1 Biol. Pharm. Bull. 38(4): 497-506 (2015) (jst.go.jp) Table5 [https://www.jstage.jst.go.jp/article/bpb/38/4/38\\_b14-00398/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bpb/38/4/38_b14-00398/_pdf)

のどの奥の線毛の仕組み



### ●外出時でも手軽にできるセルフケア

花粉症の季節は、外出を控える方も少なくありません。日常的な鼻水や鼻づまり、のどの不快感は私たちのQOL(生活の質)の低下につながりますが、上手に対策をおこない花粉症の季節

でも健やかに過ごしたいものです。

花粉症の季節におこなえる手軽な花粉症ケアのポイントををご紹介します。

#### 1 花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える

テレビなどの花粉情報を見て、花粉が多く飛ぶ日はできるだけ外出は控えましょう。日本気象協会などによれば、花粉が飛びやすいのは「晴れ、または曇りの日」「気温が高く、湿度が低い日」などで、とくに「前日まで雨で、その後天気が回復し、南風が吹いて気温が高くなる日」は注意が必要です。

#### 2 外出時はマスクをし、花粉の付きにくい素材選びを

花粉が飛ぶ季節には、外出時は必ず花粉症用のマスクをすること。また、外出時のコートや上着には、花粉が付きにくい素材を選びます。ウールや綿などよりも、ポリエステル製などで表面がツルツルした素材と加工のほうが花粉は付きにくくなります。帽子やメガネ(ゴーグル)を着用すると、より花粉の影響を防ぐことができます。

### 3 帰宅後はすぐにブラッシング

帰宅後は、すぐに衣服をブラッシングできるように玄関先にブラシを用意しておきましょう。家に入る前に、一度洋服全体をブラッシングすることで、花粉を落として、室内に持ち込まないことが大切です。

### 4 手洗い・うがい後に 吸入器で粘膜のケアを

まず、帰宅したら手や顔を洗い、うがいで付着していた花粉を洗い流します。その後は、吸入器で荒れたのどや鼻の粘膜をしっかりと潤しましょう。

参考:オムロン ヘルスケアコラム「vol.32 花粉症...早めの対策で症状をやわらげよう」  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/32.html>

## 花粉症対策の新アイテム — 専門家に聞く、おススメな吸入器の使い方 —

### ●吸入器とは

吸入器は、適度な温度で霧化されたミストを吸入することで、手軽にのどや鼻の粘膜にうるおいを与えることができる家庭用医療機器です。粘膜をうるおすことで「イガイガ」「ムズムズ」などの不快感の低減が期待できます。吸入器から発生する

ミストは、のどの奥の粘膜までよく届きしっかりとうるおいを与えることができる粒子径のミストです。また、吸入器は薬液ではなく水道水を使用するので、お子様から妊娠中の方でもご家庭で安心して使用でき、お手入れも簡単です。

## INTERVIEW Dr.心拍に聞く、吸入器は自分で出来る花粉症対策の新常識

### — 吸入器をおすすめする理由を教えてください

鼻やのどの粘膜が乾燥すると異物を排除する機能が落ちてしまうため、冬は加湿器を利用しているという人も多いでしょう。とはいえ加湿器だけではしっかりとのどや鼻をうるおすことはできません。特に乾燥が気になる季節では、加湿器に加えてこまめなうがいやマスクの着用、吸入器の使用をおすすめします。

### — 花粉症対策で

#### どのように吸入器が役立ちますか？

吸入器を使用することで、普通のうがいでは届かないのどや鼻の奥まで、微細なミストをしっかりと届けることができます。のどや鼻の粘膜をうるおし、線毛を健康的に保つことで、ウイルスなどの異物の排出を促します。花粉症の症状が出ていても吸入器でしっかりうるおすことで症状の緩和が期待できます。私自身も花粉症でお悩みの患者さんにはお薬の処方以外にも、セルフケアをすすめています。吸入器はご自身でおこなう花粉症対策においては手軽で衛生的にできるセルフケアの1つと言えるのではないのでしょうか。花粉症の症状でつらい思いをされている方も多いと思いますので、ぜひ試していただきたいです。

### — 最後に花粉症の方へのメッセージをお願いします。

積極的に鼻やのどの奥をうるおすケアをおこなうことで、花粉症の症状を和らげることができるかもしれません。2月から春の時期にかけては特に花粉症の症状で悩む方も多くいらっしゃると思います。まずは鼻やのどのうるおいを意識し、セルフケアとして吸入器を取り

入れられることをおすすめします。

最後に、オムロン ヘルスケアさんでは喘息患者が使用する医療機器「ネブライザ」を開発しそれを長年多くの患者のために役立ててきました。

普段から喘息患者さんを診療していますので、軽い発作時に救急外来で吸入をしたり、あるいは自宅で吸入できるようにネブライザを購入される方もいます。そんな長年のネブライザの技術が活かされた商品だと思います。

個人的には今回の吸入器を用いた花粉症患者さんへの効果がどの程度得られるのか多くの方に使用していただきそれを客観的なデータとして解析してみたいですね。



## TOPICS オムロン ハンディ吸入器 NE-S20 の紹介



●**特長** 2021年10月18日にオムロン ヘルスケアから新発売したハンディ吸入器 NE-S20。のどや鼻の奥の粘膜まで届きやすい約10～22 $\mu$ mのミストを安定的に噴霧できるため、うがいでは届きにくい場所にもミストがしっかりと届きます。また、むせにくい適度な噴霧量で快適に使用できます。高さ約125mm×幅約45mmの手のひらサイズで、日常使いでも旅行や出張でも手軽に持ち運べます。また、外出時や夜中でも、動作音が気にならない静音設計ですので周りの人や環境を気にせずに使用できます。

販売名	オムロン ハンディ吸入器 NE-S20	電源	DC3V（単3形アルカリ乾電池2個）またはDC2.4V（単3形ニッケル水素電池2個）またはAC100V 50-60Hz 8VA5W（専用ACアダプタ）
噴霧粒子径	約10～22 $\mu$ m	付属品	給水ボトル、ハンディ吸入器用ディスボメッシュ（30個）、お試用電池（単3形アルカリ乾電池2個）、取扱説明書、クイックマニュアル
噴霧量	0.5～2.0mL/min	別売品	ACアダプタ
給水ボトル量	10ml	医療機器分類	管理医療機器
動作音	約25dB以下	医療機器番号	303AHBZX00008000
電池寿命	連続約3時間（単3形アルカリ乾電池）		
本体質量	約110g（電池含まず）		
外形寸法	幅約45×高さ約125×奥行き約70mm		

### ●使用方法(オムロン ハンディ吸入器 NE-S20の場合)

使い方は簡単3ステップ。水道水だけで使用できることもポイントです。



### インタビューにご協力いただいた Dr.心拍

呼吸器内科の勤務医として臨床・研究・若手指導にあたりながら、正しい医療知識の普及や啓蒙のために医師ライターとして複数の大手医療メディアで執筆をおこなっている。また監修や、Webディレクター、様々な企業との連携やコンサルティング、最近は予防

医学、デジタルヘルス、美容、健康、睡眠などに関心を広げデジタルヘルス企業に関する記事の連載もおこなっている。医学博士、複数の専門医を有し、論文執筆、国内国際学会での発表経験あり。

### オムロン ヘルスケア株式会社

グローバルコミュニケーション統轄部 広報部：富田、飯島、奥村

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53 TEL:075-925-2004 FAX:075-925-2005  
E-mail:pr-ohq@omron.com ホームページ <https://www.healthcare.omron.co.jp/>

<本件に関するメディア関係者のお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社PR事務局(PRAPJAPAN内)  
西川(070-2161-6961)・齊藤(070-4549-7919)

TEL:03-4580-9102 FAX:03-4580-9128 E-mail:omron\_pr@prap.co.jp