

スギを中心とした子どもの花粉症について、治療を中心にまとめました。
花粉症が本格化する前から対策を始めると効果的です。

子どもの花粉症が急増…その背景

スギ花粉の増加に伴い、子どもの花粉症も増加しています
10歳未満では、1998年の9.2%から2019年には33.9%と、約4倍に増加⁽¹⁾。

子どもの花粉症の原因はスギが最多

スギが最多。ほかにヒノキやカモガヤ、ブタクサといった花粉が原因となることも。
スギ花粉症は春に多く、他の花粉症の中には初夏や秋に発症するものも。
→複数の花粉症があると1年を通じて症状に悩むこともあります。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種
遺伝の要素も関係しているが環境の影響も大きいです。
例) 喘息やアトピー性皮膚炎など他のアレルギー疾患のない子が
突然花粉症になることもあります

子どもの花粉症で一番つらいのは「鼻づまり」

花粉症は子どもの日常生活や学業に大きな影響を与える病気です。
症状には鼻水、くしゃみ、目のかゆみなど
子どもが一番つらいと感じるのは「鼻づまり」というアンケート調査報告があります⁽²⁾。
子どもの鼻腔（びくう）は大人より狭いため、軽い症状でも詰まりやすく
花粉症の症状が続くと集中力の低下や、睡眠の質が悪くなることもあります。



体育や部活動などで外に出る機会が多い場合

花粉に触れる頻度が増えると運動パフォーマンスが低下し、
満足な成果を出せなくなる可能性もあります。



花粉 - 食物アレルギー症候群

果物でかゆみや腫れを引き起こす原因に

花粉 - 食物アレルギー症候群 (PFAS) とは？

花粉症の人が特定の果物や野菜を食べた際に、
口や喉のかゆみや腫れなどのアレルギー症状を引き起こすものです。
子どもの花粉症増加に伴い PFAS も増加傾向にあります。
例：シラカバやハンノキの花粉症を持つ人が、
バラ科の果物（モモやリンゴなど）を食べると症状が出るなど。



どうして症状が出るのですか？

花粉症の原因となる蛋白質と似た蛋白質が含まれているためです。



バラ科の果物にはシラカバなどの花粉症の原因となる蛋白質と似た蛋白質が含まれているためです。
ちなみにこの蛋白質は加熱に弱いので、生の摂取では症状が出て、
ジャムやアップルパイなど加熱したものでは症状が出ないこともあります。

薬の種類と選び方

花粉症治療に欠かせない！

花粉症の治療の中心は投薬です。
症状の種類や強さに応じて、内服薬、点鼻薬、点眼薬など
組み合わせて治療します。
それぞれの薬に特徴があり、使い方や注意点を理解するのが重要です。

内服薬

早めの治療がカギ！



内服薬としては、抗ヒスタミン薬を処方することが多いです。
学習面の影響も考慮し、鎮静作用が弱く眠気や集中力低下などの副作用が少ない
第2世代抗ヒスタミン薬が推奨されます。

効果が出るまで少し時間がかかることがあります

効きにくいと感じることもあります。
毎日飲み続けることで症状をしっかり抑えられるようになります。



花粉症の薬は症状がよくなったら
すぐやめてもいい？

間違いです。続けてください。



薬が効くまで少し時間はかかりますが、
効き始めるとしばらく効果が続くので、
毎日使うことで症状が改善しやすくなります。

花粉飛散前から早めの治療開始で症状を抑え込めます。

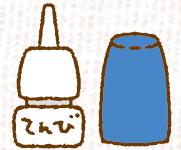
薬の効き方は人それぞれなので、気になる場合には医師にご相談を。

点鼻薬

「ステロイド点鼻薬」の安全で効果的な使い方

ステロイド点鼻薬

鼻に使う薬の第一選択薬は「ステロイド点鼻薬」です。



副作用はほとんどありません

効果は高いですが、体にほとんど吸収されないため、副作用もほとんどありません。

効果が出るまでに1～2日かかることがあります

効果が出るまでに1～2日かかることがあり、
毎日使い続けることでだんだん効いてきます。
使い始めに「あまり効かない」と思って
途中でやめてしまう人もいますが、
もう少し頑張ってみるとよいでしょう。

効果がでるまで
1～2日かかる
ことも…



苦手な人も……

独特の匂いや味があり、それが苦手と感じる人もいます⁽³⁾。

点鼻薬の正しい使い方⁽⁴⁾

1 薬を使う前に、
鼻をしっかりかんでおく。



2 下を向き、ノズルを鼻の穴に差し込んで
左右の鼻に薬を1回ずつスプレーする。



3 薬をスプレーした後は顔を少し上に向け、
鼻からゆっくり息を吸って、口から吐き出す。



4 スプレーした後、
しばらくの間は鼻をかまない。

しばらく
かまない

目薬

正しい使い方と保管法：親が知っておきたいポイント

目のかゆみがひどければ抗アレルギー薬の目薬を使いますが、目薬が苦手な子もいます。

目薬をさすコツ

目薬をさすとき、目を開けたままではなくても大丈夫です。

- 1 子どもに「大丈夫だよ」と声をかけてリラックスさせます



- 2 目を閉じてもらい、下まぶたを軽く引っ張って「あかんべえ」の状態にします



- 3 その状態で、目の中に1滴目薬を落とします。子どものまぶたは軽く閉じたままでOK。強くまぶたを閉じる子には「痛くないよ」と優しく伝え、不安を取り除くことが大事です。



それでも嫌がる場合

- 1 子どもを仰向けに寝かせて、まず目の周りを清潔に
- 2 目頭（目の内側のくぼんでいるところ）を押さえ、そのくぼみに1滴目薬を垂らす。
- 3 子どもが目を開けたタイミングで薬が自然に目に広がる。



清潔に



目頭をおさえ1滴



目を開けると自然に広がる

目薬の保管方法

目薬は、一度開けたら1か月以内に使い切る

長く保存すると、雑菌が増えることがあり注意。

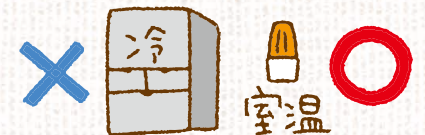


できるだけ室温で保存

冷蔵庫で保管しても使用期限は変わらない。

冷蔵庫に入ると目薬の液は冷たくなり、

さすときに刺激になることも。



眼瞼クリーム

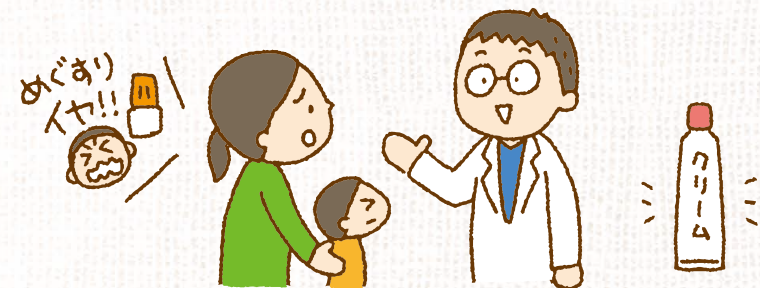
まぶたに塗るだけ！目薬が苦手な子に新登場

1日1回まぶたの上に塗る「エピナスチン眼瞼クリーム」

クリームをまぶたに塗ると塗ってから数時間で目全体に薬がしみ込み、効果は1日続きます。

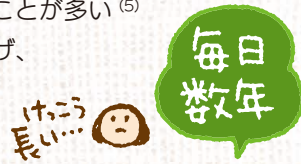
寝る前に塗れば翌日起きた後も1日効果が続くので目薬が苦手なお子さんにも使えます。

病院で処方可能なので、かかりつけ医に相談を。



子どもの花粉症の新たな選択肢 「舌下免疫療法」の始め方と注意点

スギ花粉症と診断された患者さんに対する治療です
子どもも成人同様に保険診療で治療可能
年齢制限はないが、5歳以上のお子さんが治療を受けることが多い⁽⁵⁾
からだをスギ花粉（アレルゲン）に慣らして症状を和らげ、
根本的な体質改善を目指します。



方法

- 治療薬（スギ花粉のエキスを錠剤にしたもの）を1日1回舌の下に投与続けることでスギ花粉に体が反応しなくなる
- 数年間にわたり（3年以上が推奨）継続して服用する

効果

- 成人同様、子どもでも十分な効果
くしゃみや鼻水、目のかゆみなど
花粉症症状を改善することが可能。安全性も高い
- 3～5年ほど治療を続けると治療終了後も長期間効果が続く



「とにかく毎日舌下免疫療法をしてでも、この症状を何とかしたいと思っているか」がひとつの判断材料。

薬を毎日続けるのは大変なことです、
それでも治療したいかどうかを本人とご家族でご相談ください。
わからないことは小児科でご相談を。

＼こんなことにご注意ください／

治療開始当初に口内炎や
口の中のかゆみなどが生じることも → 続けるうちになくなっていく
ことが多いです。

基本的に安全な治療ですが、
まれに強いアレルギー反応
（アナフィラキシー）が起こる
可能性 → 治療は舌下免疫療法の
専門の知識を持った医師
が行う必要

スギ花粉の飛散時期は
治療薬のスギ花粉エキスと
飛散している花粉が足し合わさり、
多くの花粉エキス（アレルゲン）が
取り込まれることに → 副反応が強くなるリスク
があるため治療開始は
花粉が飛んでいない時期から始める

花粉症の相談は **小児科** もしくは **耳鼻科** へ。

目の症状が強ければ **眼科** でも対応してもらえます。



<参考文献>

1. 松原 篤ほか、鼻アレルギーの全国疫学調査、日本耳鼻咽喉科学会会報、2020;123:485-90.
2. 大久保 裕、インターネットを用いたアレルギー性鼻炎患者に対するアンケート調査結果、アレルギー・免疫、2004;11:100-15.
3. 宮之原 郁代、アレルギー性鼻炎治療における鼻噴霧用ステロイド薬の新たな位置づけ、日本耳鼻咽喉科学会会報、2020;123(1):30-5.
4. 上野 裕広、【アレルギー疾患-最新治療と生活からの視点】アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜疾患
花粉症の薬物療法における服薬指導、小児科診療、2023;86(秋増刊):144-9.
5. 日本アレルギー学会、SLITの施行法、アレルゲン免疫療法の手引き、2022:21-3.