



10月の歳時 衣替え・十三夜

10月は神々が出雲の国に行ってしまう留守になるという意の「神なき月」が転訛して「神無月」になったといわれています。秋らしい装いになる「衣替え」やお月見をする「十三夜」「紅葉狩り」、今では日本でも秋の風物詩となった「ハロウィン」など。又、スポーツにと、過ごしやすい季節です。

どうめい news

2026.10.1
Vol. 302

〒243-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者: 河野 昌史
編集責任者: 林田 朋子
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

花粉皮膚炎について

皮膚科: 安藝 良一

TOPICS



春先や秋など季節の変わり目になると、「顔が赤くかゆい」「まぶたがヒリヒリする」「目の周りがかゆい」「毎年この時期だけ肌荒れする」といった症状で来院される患者様が増加します。これらは、くしゃみや鼻水と同様に

アレルギー反応の一種である「花粉皮膚炎」の可能性もあります。

花粉症といえば目や鼻の症状が一般的ですが、皮膚にも影響を及ぼします。特にスギやヒノキの花粉が飛散する季節に、顔や首など露出している部位を中心に湿疹やかゆみを生じるのが特徴です。また秋にはブタクサやヨモギの花粉による症状がみられる場合があります。

1. 主な症状と特徴

一般的に多くみられる症状は、顔の赤み・かゆみ・乾燥・およびヒリヒリとした刺激感です。特にまぶた、頬・口の周囲・首など、皮膚の薄い部位に好発し、「普段使っている化粧品や保湿剤がしみる」と感じられることも少なくありません。

元々アトピー性皮膚炎がある方や、乾燥肌などで皮膚のバリア機能が低下している方は悪化しやすい傾向にあります。しかし、これまで肌トラブルを経験したことがない方であっても、春先の乾燥や紫外線などの影響でバリア機能が低下すると、突然発症することがあります。

2. 皮膚科における診断

花粉皮膚炎の診断においては、「症状が出現する時期（季節性）」の確認が極めて重要です。「毎年1～

5月に悪化する」「外出後にかゆみが増す」「目や鼻の花粉症症状を伴う」といった経過が診断のヒントになります。

湿疹そのものの症状は他の皮膚炎（接触皮膚炎や脂漏性皮膚炎など）と区別が難しいため、これまでの経過や症状の分布、生活状況などを総合的に判断して診断を行います。場合によっては、他の皮膚疾患が合併していることもあるため注意が必要です。

3. 治療と注意点

治療の基本は皮膚の炎症を抑えることです。症状や部位に応じて、適切な強さのステロイド外用薬や、刺激の少ない保湿剤を処方します。特にまぶたなどの皮膚が薄い部位に対しては、薬剤の選択を慎重に行います。また、かゆみやアレルギー症状が強い場合には、抗ヒスタミン薬の内服を併用することもあります。

注意点として、自己判断で強い洗顔を行ったり、ピーリングなどの角質ケアを行ったりすると、皮膚のバリア機能がさらに破壊され、症状をかえって悪化させる原因になりますので控えるようにしましょう。

4. 日常生活における予防

予防の原則は、「花粉を皮膚に付着させないこと」と「皮膚のバリア機能を保護すること」です。外出時はマスク・眼鏡・帽子などを活用し、花粉が直接肌に触れるのを防ぎます。花粉の飛散量が多い日は、洗濯物や布団の外干しを控えることも有効です。さらに、外出から帰宅後は早めに洗顔し、付着した花粉を落とします。その際、ゴシゴシと擦る必要はありません。低刺激性の洗顔料をよく泡立てて優しく洗い、洗顔後は速やかに十分な保湿を行ってください。

毎年決まった時期に肌荒れを繰り返す場合や、顔の湿疹が長引く場合は、我慢せずに皮膚科を受診し、適切な治療とケアを行うことをお勧めいたします。