



2019

4月の健康コラム

Vol. 121

花粉症について

★花粉症とは。。。

春を感じる季節になりました。しかし、花粉症にはつらい季節でもあります。

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。花粉症とは、吸入性アレルゲンによるI型アレルギー反応が関係し、くしゃみ・水様性鼻漏・鼻閉を3徴とする疾患を、鼻アレルギーあるいはアレルギー性鼻炎と呼んでいます。

<季節性アレルギー性鼻炎（＝花粉症）>

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状がある

発症は、20～30歳に多くなっている

日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されている

・主なアレルゲン

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど

・症状

鼻の三大症状だけでなく、目の症状を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、下痢、熱っぽいなどの症状が現れる。

（さらに、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」による症状もある）



<通年性アレルギー性鼻炎>

アレルギーが一年中あるので、症状も一年中ある

多くは、10歳以下で発症し、小児アレルギー性鼻炎の原因でもある

・主なアレルゲン

ダニ・ハウスダスト・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛など

・症状

喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがある



★花粉症のメカニズムと症状



- ①「花粉」という異物（アレルゲン）が侵入すると、まずそれを受け入れるかどうかを考える。
- ②排除すると判断した場合、③体はこれと反応する物質をつくる仕組みを持っている。
この物質を「IgE抗体」と呼ぶ。
- ④抗体ができた後、⑤再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合する。
- ⑥その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミン、ロイコトリエン、トロンボキサンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとする。

そのため…

★眼の症状★

- 充血：血管が刺激され血管が拡張する
- 目のかゆみ：知覚神経が刺激される
- 涙がでる：知覚神経の異常が、涙腺につながる神経を刺激する

★鼻の症状★

- くしゃみ：知覚神経が刺激されると、くしゃみ中枢に伝わる
- 鼻水：知覚神経が刺激され、分泌腺に伝わる
- 鼻詰まり：鼻甲介が刺激され、炎症が起きて腫れる

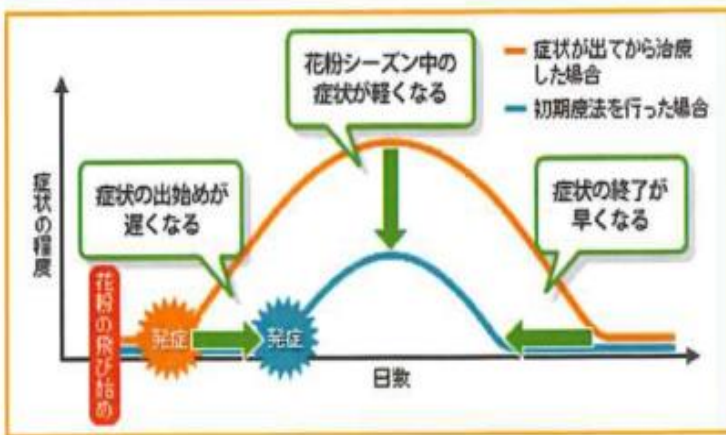


★治療

●薬物療法：「初期療法」で楽に乗り切りましょう！

「初期療法」とは、花粉症であることがわかっている方の例年の症状に合わせて、花粉が飛び始める1～2週間前から内服を開始する治療のことです。「初期療法」により症状が出る時期を遅らせ、花粉シーズンのつらい症状を軽くし、また、症状の終了を早めることができます。

- 症状全般に「経口薬」
- 眼の症状には「点眼薬」
- 鼻の症状には「点鼻薬」



お薬服用のポイント

お薬は・・・

- ① 花粉が飛び始める1～2週間前から、
- ② 自分に合ったものを、
- ③ 花粉シーズン中は継続して、服用することが大切です。

●舌下免疫療法：2～3年の治療が必要

花粉症のなかで最も多いスギ花粉症には、根本的に治すことを目指す治療法のアレルギー免疫療法があります。花粉症の原因物質（アレルゲン）であるスギ花粉のエキスを少しずつ体の中に取り込んで徐々にスギ花粉に体を慣らして、症状が起こらないよう体質を改善していく方法です。

現在主流となっているのはスギ花粉のエキスを舌の下に入れる「舌下免疫療法」です。液剤と錠剤タイプがあります。

舌下免疫療法

液剤 12歳以上	錠剤 5歳くらいから
実施できない人	重症のぜんそくがある人
注意が必要な人	ぜんそくがある人 妊婦 β遮断薬 全身性ステロイド薬 などを使用
→ 医師に相談	
ごくまれに強いアレルギー反応を起こす可能性	



●手術療法

主にレーザーなどによって鼻の粘膜を焼く手術があります。ただし、手術を受けてもやがて粘膜は再生するため、花粉症を退治することはできません。効果が続くのは1～2年程度といわれています。薬を使いたくない人、薬を使っても十分な効果が得られない人などを対象に行われます。

★花粉症対策の基本

①外出時の花粉症対策

●花粉情報をチェック

前日又は当日の未明まで雨で、その後天気は急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日です。（日本気象協会作成）

●外出を控え目に

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1～3時）の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身に着ける。
コートもツルツルした素材を選びましょう。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は、きちんと外ではらって
玄関でシャットアウト。
なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

●帰宅後は洗顔やうがいを

体について花粉はきちんと洗いましょう。毎日の習慣を心がけましょう。

②家の中での花粉症対策



●ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多い時は、きちんとドアや窓を閉めて、
花粉の侵入を防ぐことが大切です。



●掃除はこまめに

防いでいるつもりで、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。
床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。
また、きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。



③就寝時の花粉症対策

●布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。
また、どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。
取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

●枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。
寝ているときに花粉を吸いこまないように、枕周りの約1mくらいを
水で湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。



●お風呂やシャワーで花粉を流す

お風呂やシャワーは朝に入るとい人もいますが、花粉の時期は寝る前に花粉をしっかりと
洗い流してから布団に入るようにしましょう。

井上病院附属診療所 健診センター

文：保健師 槻 彰子



