



2017

# 1月の健康コラム

Vol. 94

## 花 粉 症

### ★花粉症とは。。。

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、吸入性アレルギーによる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

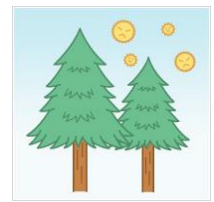
#### ・主なアレルギー

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

#### ・主なアレルギー

ダニ・ハウスダスト・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛など

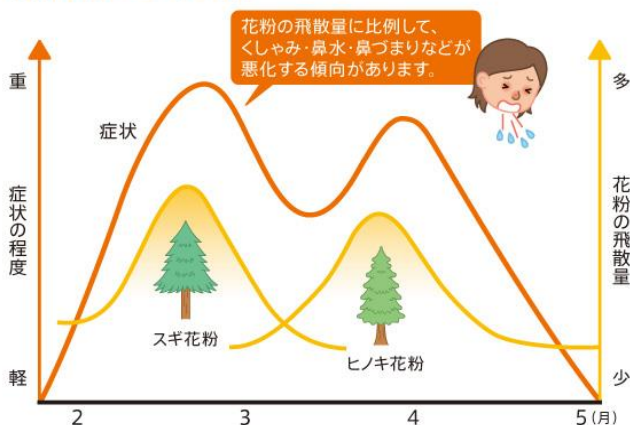
#### ・症状

喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがある



花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉の飛散量と症状の関係



花粉症は、戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症が急増しました。

- スギ花粉の増加
- 排気ガス・大気汚染
- 食環境の変化・不規則な生活リズム
- 住宅環境の変化

# <花粉飛散時期>

主な花粉症原因植物の開花期花粉捕集期間（開花時期）

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヒノキ亜科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
シラカンバ (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ブタクサ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヨモギ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
カナムグラ (アザ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												

木本の花粉凡例: 0.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 5.1~50.0個/cm<sup>2</sup>/日 50.1~個/cm<sup>2</sup>/日  
 草本の花粉凡例: 0.05~1.0個/cm<sup>2</sup>/日 1.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 5.1~個/cm<sup>2</sup>/日

## その他の花粉

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ネズ (ヒノキ亜科)												
カバノキ科 (オオヤシロギ)												
コナラ、クリ (ブナ科)												
イチヨウ (イチヨウ科)												
ケヤキ (ニレ科)												
マツ属												
オリーブ (モクセイ科)												

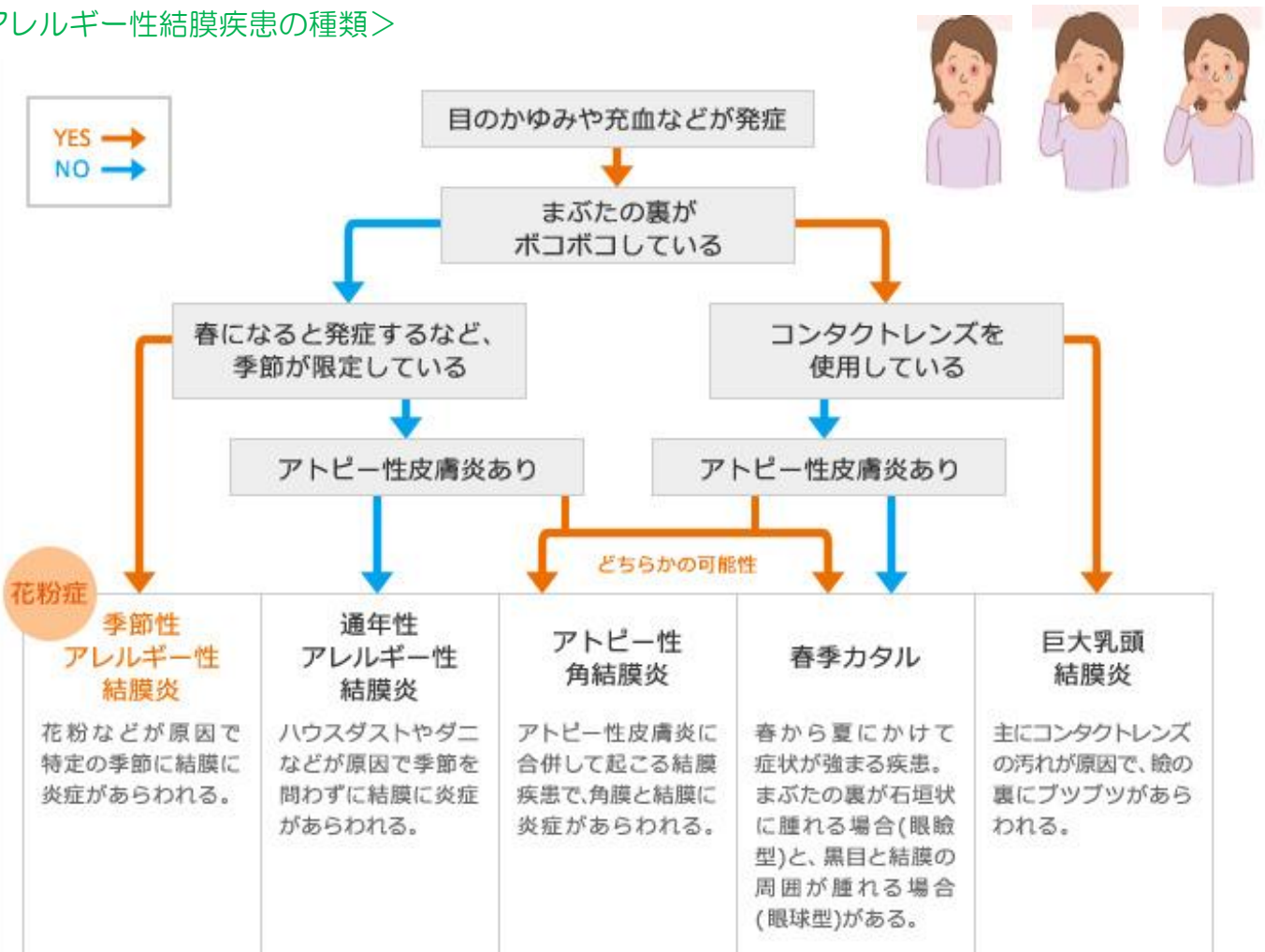


- ①「花粉」という異物（アレルゲン）が侵入するとまず、それを受け入れるかどうか考える。
  - ②排除すると判断した場合、③体はこれと反応する物質をつくる仕組みを持っている。この物質を「IgE抗体」と呼ぶ。
  - ④抗体ができた後、⑤再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合する。
  - ⑥その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミン、ロイコトリエン、トロンボキサンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとする。
- そのため…

★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

＜アレルギー性結膜疾患の種類＞



★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



### ＜鼻の症状の病型と重症度＞

- 病型 「くしゃみ・鼻水型」：くしゃみと鼻水がひどい  
「鼻づまり（鼻閉）型」：鼻づまりが他の症状に比べて特に強い  
「充全型」：両方がほぼ同じ場合

### 重症度

それぞれの症状の強さから重症度を分類します

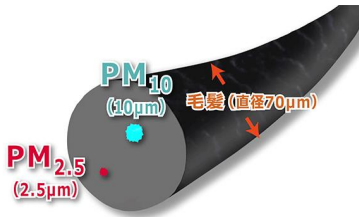
種類\程度	4+	3+	2+	1+	-
くしゃみの発作 (1日の平均発作回数)	21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	1+未満
鼻汁 (1日の平均こう鼻回数)	21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	1+未満
鼻閉	1日中完全に つまっている	鼻閉が非常に強く、口 呼吸が1日のうち、か なりの時間あり	鼻閉が強く、口呼吸 が1日のうち、とき どきあり	口呼吸は全く ないが鼻閉あり	1+未満

出典：鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年版より（一部改変）

### ★花粉の大きさとPM<sub>2.5</sub>

大気汚染で話題の「PM<sub>2.5</sub>」とは、大気中に浮遊する粒子状物質のうち  
**粒径2.5 μm以下の微粒子**のこと。

μmの単位が小さいほど物質も小さくなるので、吸い込んだ時に  
健康に害をもたらす可能性が高くなります。

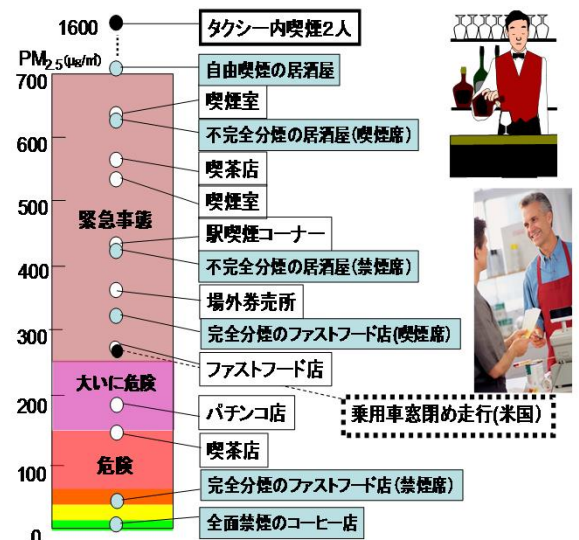


μmとは：1 μmは1 mmの千分の1 = 0.001 mm

- 大 ↑ ヒノキ花粉：30~40 μm  
スギ花粉：20~40 μm  
黄砂：4 μm  
小 ↓ PM<sub>2.5</sub>：0.1~0.3 μm

そして、**タバコの煙も典型的な「PM<sub>2.5</sub>」**です。

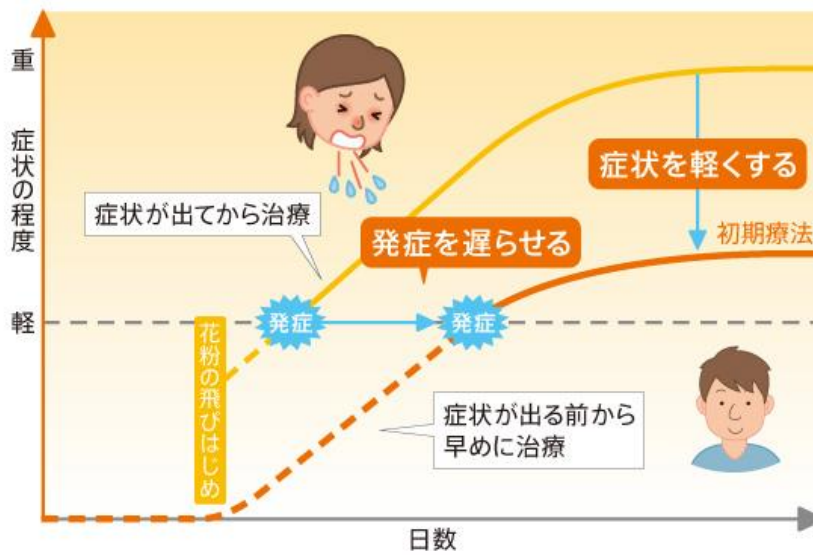
日本の環境省のPM<sub>2.5</sub>に関する基準は「1年平均  
値が15 μg/m<sup>3</sup>以下であり、かつ、1日平均値が  
35 μg/m<sup>3</sup>以下」であることとしています。  
中国の環境汚染では、PM<sub>2.5</sub>が400-900 μg/m<sup>3</sup>  
まで達することで、全世界を驚かしました。  
しかし、禁煙でない飲食店のPM<sub>2.5</sub>は、200-800  
μg/m<sup>3</sup>に達することもあります。日本では、中国  
からのPM<sub>2.5</sub>よりも受動喫煙の方がはるかに問題  
であると言えます。



### ★治療

- 薬物療法：「初期療法」で楽に乗り切りましょう！  
初期療法で期待できること

- 症状の出現を遅らせること
- 飛散量の多い時期の症状を軽くすること
- 併用する薬の量や使用回数を少なくすること



- 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」

- アレルギー免疫療法
  - 舌下免疫療法：2～3年の治療が必要
  - 約70%に有効
- 手術療法



## ★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・ペットなどについた花粉は、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
 

体についた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。

#### ●空気清浄機を活用

空気清浄機を使いながら寝るのもぐっすり睡眠をとるためのポイント。また、風邪の予防にも役立ちます。

### ★花粉症を悪化させるNG習慣

マスクやメガネで毎日しっかり花粉対策しているのに、どんどん症状がつかくなっている。 . . . そんな方は、気付かないうちに花粉症の症状を悪化させてしまう習慣が身についてしまっているのかもしれない。以下のようなことに注意しましょう。

- ①睡眠不足にならないように、規則正しい生活をする。
- ②ストレスの溜め込みは、花粉症の大敵。しっかりと休養を取りましょう。
- ③アルコールの飲みすぎは、症状の悪化につながるので飲みすぎには注意しましょう。
- ④喫煙はもちろん、喫煙している人に近づくのも注意しましょう。
- ⑤早朝のランニングやジムなどで、適度な運動を行いましょう。
- ⑥帰宅したら部屋着に着替える習慣をつくりましょう。
- ⑦花粉症のつらい症状は放置せず、病院へ行きましょう。



井上病院附属診療所 健診センター

文：管理栄養士 古屋 麻起子

