

健康一口メモ

～花粉症～

早め早めの対策を！！

2020年1月号

花粉症は誰もが認める近年著しく増加している病気です。正確にはわかりませんが、今では日本人の25%近くの方が花粉症であるといわれています。花粉症の方は毎年、年明けのこの時期から準備をし始める方もいます。花粉症では早め早めの対処が求められるので、皆様も花粉症の知識を早めに習得することで花粉症の時期に備えましょう。

1. 花粉症とは？

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

花粉症の症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
眼のかゆみ



まだ花粉症を発症していない方も・・・

アレルギー素因を持っている人が花粉を呼吸により吸い込むと、アレルギーの原因物質とみなし、花粉に対する抗体を作り攻撃する準備を整えます。数年～十数年花粉を浴びるとやがて抗体が花粉を攻撃するのに必要な量を超えると、アレルギー反応を引き起こすようになります。そのため、まだ症状がでない人でも花粉の体内への取り込みを防ぐことで将来的な花粉症発症を防止することにつながります。

量は異なるものの花粉は種類を問わず一年中飛んでいます！！

※日本気象協会が、来春2020年の花粉飛散予測 (<https://tenki.jp/pollen/expectation/>)

第一報(2019.10.2)を発表し、広い範囲で例年より飛散量が少なくなる見込みです。

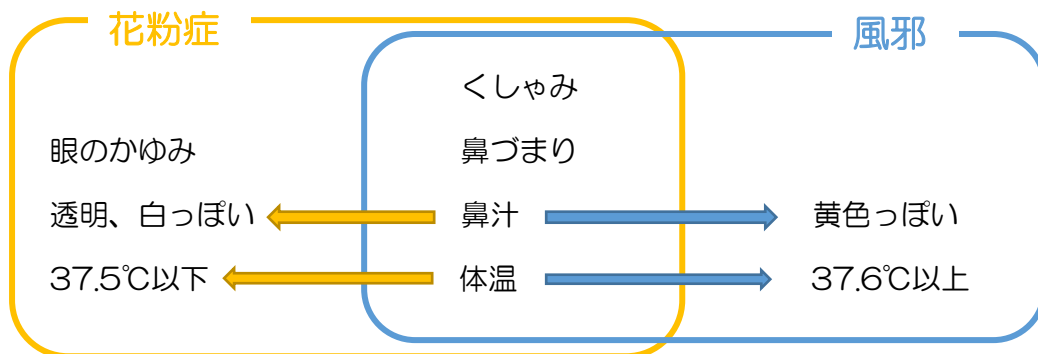
第二報(2019.12.5)も発表され、飛散開始も例年並みで2月中旬との予想です。



花粉の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	→										←	
ヒノキ		→										
イネ			→									
ブタクサ									↔			
ヨモギ									↔			

2. 花粉症？風邪？見分け方

花粉症の時期は風邪の流行の時期と重なっているため、それぞれの症状の特徴をあげます。
花粉症発症のサインを見逃さないようにしましょう。



3. 毎日、セルフケア！

花粉の症状がでる前から予防的に行うとより効果的です。マスクやメガネ等の防御具を装着し、眼・鼻をガードしましょう。これらを装着すると、非装着時と比べて、鼻や眼に入る花粉の数を半分以下に抑えることができます。しかし、完全防備にはならないため、過大に信用することは禁物です。

- 花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
- 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
- 帰宅時は衣服や髪をよく払い、コートや上着を室内に持ち込まない。
- 帰宅時は洗顔、うがいをして、鼻をかむ。

花粉飛散の多いときは窓・戸を閉めておく

花粉飛散の多いときの外出を控える

コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えるといいです。

- 洗濯物はよくはらってから取り込む
- または部屋干しする

花粉の情報に注意する

掃除を励行する

そのほかにも…

- 粘膜を傷つけるためタバコは避けましょう。
- 規則正しい生活やバランスのとれた食事を摂りましょう。
- 医学的には、特に花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪化したり、良くなったりすることはないと考えられています。

4. 病院での治療



花粉症の症状の起こり始めでは、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。耳鼻咽喉科・眼科をおすすめしますが、内科、小児科、アレルギー科でも診療を受けられます。

治療は大きく分けて、症状を緩和する**対症療法**と根治的に治す**根治療法**があります。

対症療法

- ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・内服薬などによる全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法
(鼻閉が強く、鼻に形態的異常がある場合など)



Q. 花粉症の薬の副作用を防ぐには？

自分がどのような薬剤でどのような副作用を生じるかを、前もって予測することは難しいですが、ご自身の症状・生活様式・職業なども病院の先生に伝え、なるべく副作用の少ない薬を選択してもらおうようにしましょう。また、副作用を感じた場合は医師に相談しましょう。

根治療法

- ・減感作療法(アレルギー免疫療法)
- ・原因抗原(花粉など)の除去と回避



Q. 花粉症の治療で免疫療法というのを聞くのですが、どんな治療法ですか。

スギ花粉症の、「減感作療法」と呼ばれる免疫療法はスギ花粉症の根本的な治癒を目的としています。注射や舌下薬内服によりアレルギーの原因物質を体内に取り込むことで、抵抗力をつけるという方法です。最初は濃度の低いものから始め、徐々に高くしていきます。効果が出るまでには時間がかかるため、治療には**2~5年**の期間を要しますが、治療した人の**80%**が症状の軽減、または無症と報告されています。どちらも保険診療となっていますが、花粉が飛散している時期は、治療を開始することができず、「治療開始の受付は**6~12月**」としている医療機関が多いようですので、早めに受診して次のシーズンに備えましょう。

毎年花粉症に悩まされている方は根治療法も視野にいれてみてはいかがでしょうか？