

滋賀医科大学附属病院 TOPICS

Vol.
8



予防対策を
しっかりとって
春を乗り越えよう!



花粉症の予防と対策について



スギやヒノキの花粉が飛散する3、4月頃になると、花粉症の症状を訴える人が多くなります。

症状がひどくなる前に耳鼻科を受診することが大切ですが、マスクや眼鏡などの予防対策をしっかりと行うことで、できるだけ症状を軽く抑えるようにすれば、憂うつなこの時期を少しでも楽に乗り越えることができると思います。

花粉症の診断や治療薬、予防法などについてご紹介します。

(耳鼻咽喉科 芝埜 彰)

花粉症とは?

3月～4月にかけてスギ花粉が多く飛散する時期に、鼻水(鼻汁)やくしゃみが出たり鼻がつまったりする病気である、というのが一般的に知られている花粉症の概念でしょう。しかし、中には春以外の季節でも、あるいは一年中、

鼻の症状が治まらない人もいます。

そもそも、花粉症というのは、アレルギー性鼻炎という病気の中で、特に花粉が原因であるような場合を指してそのように呼んでいます。では、アレルギー性鼻炎とは何でしょうか。



アレルギー性鼻炎とは？

「アレルギー」という言葉は今や広く知られていますが、具体的にどうい
うものか、簡単にご説明しましょう。
これは、「抗原抗体反応」という、から
だの免疫機構のひとつです。



すなわち、からだの中に異物(抗原、
あるいはアレルゲン)が侵入しようと
したときに、それをやっつけようとす
る「抗体」が作られます。ところが、ア
レルギー性鼻炎では、抗体が血液中
にある「肥満細胞」という細胞と結合し、
2回目に異物(抗原)が侵入して抗体
に結合したときに、肥満細胞からいろ
いろな化学物質(ヒスタミン、ロイコ
トリエン)が放出されます。

この化学物質こそが局所の炎症を
引き起こして、鼻の症状を誘発させ

るもととなります。ですから、抗体が
からだの中で増えれば増えるほど、ア
レルギーを引き起こす準備段階が整っ
ていき、その量があるレベルを越えた
ときに抗原の侵入があれば、突然強い
症状が現れます。

抗原となるものには花粉以外にも、
ほこり(ハウスダスト)、ダニ、動物の上
皮などさまざまなものがあり、これら
の場合は季節に関係なく症状が起こり
ます。今回は季節柄、花粉症、特にス
ギ花粉症に的をしぼってお話しまし
ょう。

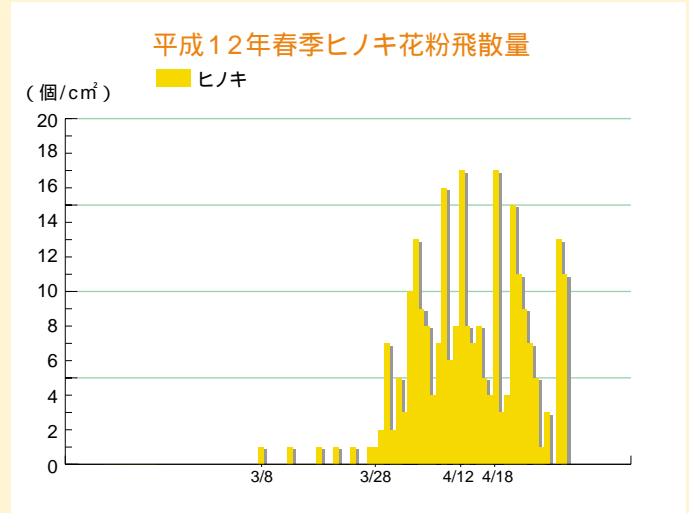
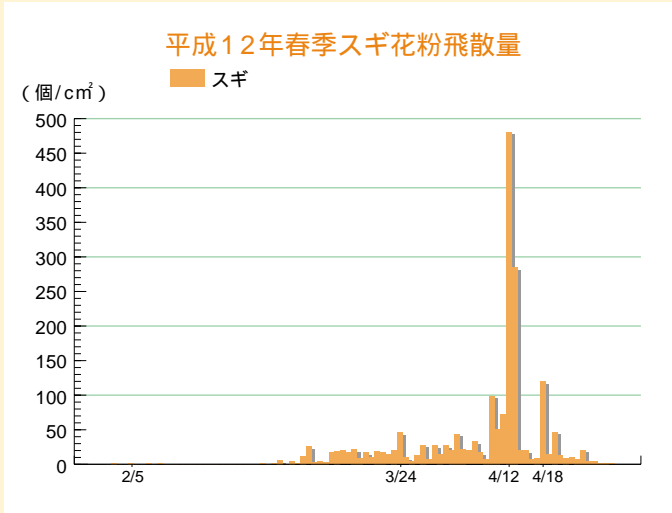
花粉症の診断

鼻の症状がはたして花粉症であるのかどうか、また、花粉症であればどのような
花粉が原因であるのか、ということを知るのに、いくつかの方法があります。



<h3>皮内反応、スクラッチテスト</h3> <p>抗原となる花粉のエキス などを、皮膚に注射して、赤 みやかゆみといった反応を 見るのが皮内反応です。ス クラッチテストは、皮膚に傷 をつけてそこにエキスの液 をたらし、同様の反応を見 ます。</p>	<h3>鼻粘膜誘発試験</h3> <p>抗原となる物質をしみこませた小さな紙を鼻の入り口に 入れ、5分間でくしゃみや鼻汁がどの程度でるか調べます。</p>
<h3>血清IgE抗体測定</h3> <p>アレルギーのときに作られる抗 体をIgE抗体と言いますが、血液検 査でこの抗体の量を測定します。 IgE抗体は例えばスギ花粉やヒノ キ花粉といった、ある成分に対 してのみ反応して増えてくるの で、それぞれの物質に対する抗 体の量を測ることで、どの程 度のアレルギーがあるのかがわ かります。</p>	<h3>鼻汁中好酸球数</h3> <p>花粉症の人は、鼻の粘 膜や鼻汁に「好酸球」と いう細胞が増えていま すが、その数を調べる 検査です。この検査 では、アレルギー性 鼻炎があることはわ かっても、何が原 因となっているかは わかりません。</p>

スギ花粉が多くなる時期は？



上の図は、滋賀医科大学で測定したスギとヒノキの花粉飛散数です。スギ花粉は2月初め頃から飛び始め、4月なかばでピークとなって5月に入る頃にはほとんど飛ばなくなります。

一方、ヒノキ花粉はスギ花粉より1か月ほど遅れて飛び始め、4月、5月に入ってもずっと続き、6月になるとようやく飛ばなくなります。スギ花粉とヒノキ花粉は形が似ているので、スギ、

ヒノキの両方にアレルギーを持っている人がかなり多くみられます。そのため、初夏の頃になっても症状がなかなか改善しないこともあります。

スギ花粉症の予防

花粉症の予防の基本は、抗原となる花粉を吸い込まないようにする、ということです。そのためには次のようなことが大事です。

外出時、マスクをつける

花粉症対策のマスクは使い捨てのものから高価なものまでさまざまですが、値段と効果とが必ずしも一致しないのが現状です。ご自分で何種類か試してみるのがよいでしょう。息苦しさあまりなく、くしゃみや鼻汁といった症状が出にくいものが理想です。

花粉が落ちにくい毛糸などの衣服を避け、帽子をかぶって髪に花粉が付着するのを防ぐのも効果的です。また、めがねは、花粉によるアレルギー性結膜炎をおこしにくくすると言われており、目のかゆみなどの症状をやわらげることができます。

帰宅時、花粉を家の中に持ち込まない



家に帰ったとき、帽子や衣服をよくはたいて花粉を落としておくことが必要です。目を洗ったりうがいをしたりするのも有効です。

家の中に花粉を入れない

ふとんや洗濯物はよく花粉を落としてから取り入れます。風の強い日に窓を開けっ放しにするのはよくありません。

テレビ、新聞などの花粉情報をチェックする

スギ花粉がよく飛ぶのは、【晴れて気温の高い日】【風の強い日】です。

また、猛暑の翌年の春にも多く飛ぶといわれています。



健康に注意する

睡眠不足やストレスはからだの免疫力を低下させるもととなります。ふだんから睡眠、休息、適度な運動を心がけることが大切です。



スギ花粉の治療薬

おもに次の3種類があります。

抗アレルギー剤

治療の基本となる内服薬ですが、くしゃみ、鼻汁、鼻づまりのすべてによく効くものはほとんどありません。症状に応じて使い分ける必要があります。副作用として眠気を起こすことが少ないため、日常的に使うこともできます。



抗ヒスタミン剤

症状をやわらげる効果については抗アレルギー剤よりも優れたものが多いのですが、眠気を引き起こしやすい、



という欠点があります。従って、日中に服用すると、車の運転や仕事、学校での授業など、差し支えることが多いため、就寝前の服用をおすすめします。

点鼻薬

市販されているスプレー式の点鼻薬の中には、アレルギーの治療というよりも、鼻の粘膜や血管を収縮させて鼻づまりを改善することを目的としたものが多くみられます。このような点鼻薬は、使い続けると粘膜が腫れ、かえって鼻づまりがひどくなってしまっ



て、根本的な治療にはなりません。耳鼻科で処方される点鼻薬の多くは、速効性はありませんが使い続けると症状が軽くなっていくものが多いので、市販薬は鼻づまりがひどいときに使う程度にとどめた方がよいでしょう。

ステロイド製剤



ステロイドは、人体において副腎皮質で作られるホルモンです。薬として使われるステロイドには、炎症を抑えたり腫れをひかせたりする効果があります。アレルギー性鼻炎に対しても飲み薬や点鼻薬、注射薬といったものが使われている場合があります。大きな効果をもたらします。反面、その副作用は他の薬よりも深刻で、手軽に使えるようなものではありません。特に、注射での大量投与や、長期間にわたる服薬を行った場合、体内で作られるステロイドの量が減ってしまうために、全身倦怠感、体重減少、食欲不振、下痢など、さまざまな症状を引き起こします。医師との十分な相談の上で使われるべきでしょう。

これらの治療薬のうち、特に抗アレルギー剤は、スギ花粉が飛ぶ以前から服用を始めることで、ピーク時の症状をおさえることができるとされています。毎年、春に花粉症の症状に悩まされている方は、早めに耳鼻科を受診された方がよいでしょう。

花粉症対策のまとめ

1. 花粉を避けることを心がける。
2. 症状がひどくなる前に適切な投薬を受ける。そのためにも、季節前に耳鼻科を受診し、相談するのが望ましい。



滋賀医科大学
医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

vol.8

2001年2月1日発行
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院

〒520-2192 大津市瀬田月輪町

TEL:077(548)2111(代)

<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>