

## 花粉症シーズン到来！

## かわら版

第220号



Quality of Life

日本予防医学協会

2018.3 発行

スギ花粉のピークを迎える時期になりました。二〇一八年春のスギやヒノキの花粉飛散量は、全国的に二〇一七年春より多くなると予測されていますが、対策は万全でしょうか？

そこで今回は『花粉症』に関するお話です。

## ★花粉症の人は増加している?!★

現在、国民病といわれている花粉症ですが、その患者の割合は日本人の約二五%といわれています。

しかし、花粉症は意外にも戦後に報告された比較的新しい病気で、左記の理由で増加したといわれています。

- スギ花粉の増加
- 排気ガス・大気汚染
- 住宅・オフィス環境の変化（通気性の少ないダニ・カビの温床）
- 食環境の変化（高タンパクや高脂肪の食生活）
- 不規則な生活リズム・ストレスの多い生活

## ★要注意の日は予測できる?!★

花粉が飛散を始めて一週間後くらいから、花粉の飛散量が増えてきます。日本気象協会は、花粉の大量飛散になる可能性がある日を「前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日」が要注意日となる。」と明記しています。

よって、「雨上がりの翌日」、「風が強く気温が高い日」などは万全の花粉症対策が必要です。

## ★治療法は？く対処療法く★

花粉症の治療には、症状を抑える「対処療法」と、完全に治す「根治治療」があります。強く出ている症状に応じて、まず対処療法である薬物療法（点眼、点鼻薬、内服薬）を行い、薬が効かない場合は手術が検討されます。

- くしゃみ・鼻水：抗ヒスタミン薬
- ヒスタミン（化学伝達物質）による刺激を抑制し、くしゃみや鼻水を抑える内服薬。
- 即効性はあるが、眠気が出ることもある。
- 鼻つまり：抗ロイコトリエン薬
- ロイコトリエンという鼻つまりの原因物質を抑える内服薬。

花粉症初期から投与を始めるのが効果的。

くしゃみ・鼻水・鼻つまり：鼻噴霧用ステロイド薬

花粉症の鼻や目の症状全般に効果がある薬。スプレータイプで一日に決められた回数、鼻の中に噴霧する。副作用は極めて少ない。

●目のかゆみ…点眼薬

目に症状があらわれている場合に使用する。眼圧の上昇に注意が必要。

花粉飛散開始二週間前より投与するのが一般的。

●検査で異常がなく、薬が効かない場合：鼻粘膜焼灼手術  
レーザーで鼻の粘膜を凝固させ、アレルギー反応が起こる部位を減らす。

## ★毎年ひどい花粉症！根本的に治したい！

## く根治治療く★

根治治療としては、左記の二つがあります。

## 『皮下免疫療法』

花粉の抽出液を段階的に濃度を上げて注射し、身体に花粉を慣らしてアレルギー反応を抑制する治療法。

## 【条件】

●最低月一回の受診・注射が可能であること（最低二年間）。

## 【注意】

●長期間の治療を受ける意思が必要。

## 『舌下免疫療法』

舌の下にスギ花粉のエキスを置き、二分間保持したあと、飲み込み、アレルギー反応を抑制する治療法。ここ数年で普及した新しい治療法で、自分でできるので続けやすいのが特徴。

## 【条件】

●舌下に二分間保持を毎日実施すること。

●最低月一回の受診が可能であること（最低二年間）。

## 【注意】

●長期間の治療を受ける意思が必要（治療の意義を理解する）。

●口のかゆみや腫れなどの副作用への対処法を理解しておく。

根治治療は経過観察のため継続的に通院する必要がありますが、高い効果が認められています。治療を希望する場合は、治療ができる医療機関に相談してみましよう。

## ★シーズン中のセルフケアは？★

薬剤治療と併せて「花粉」を鼻や目、室内に入れない、症状を悪化させない努力が大切です。

●花粉飛散量が多い日や時間帯（十三〜十五時頃 地域差あり）は外出を控える。

●外出時は帽子・メガネ・マスク・ストールなどを着用し、完全防備をする。

●帰宅後は衣服やペットについた花粉を払って入室し、洗顔やうがい、手洗いで顔や目、体についた花粉を洗い流す。

●花粉飛散量が多い時はドアや窓を閉め、花粉の侵入を防ぎ、こまめに掃除をする（空気清浄機の活用も効果的）。

●布団乾燥機を活用し、布団を外に干さない（干す場合は午前中に行い、取り入れる際は表面を掃除機で吸うと効果的）。

●寝る前にお風呂やシャワーで花粉を洗い流し、枕まわり約1mくらいの花粉をウェットティッシュで拭き取る。

●ストレス・多量飲酒・睡眠不足を改善する。

★ 最後 じ …… ★  
花粉シーズンが終わった時は、薬物治療の有無やセルフケアで症状がどうだったかなど、症状を自己分析してみましよう。症状を覚えていっているうちに専門の医療機関に相談し、来シーズンの花粉症対策を行うことが大切です。【S】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

・安全衛生のひろば 2018.2 「花粉症 なせ起るのか、どう防べよう」

・日本気象協会HP

【メルマガでも配信中！】

<https://www.jpim1960.org/kawaralmainmag/>