

健康一口メモ

～花粉症～

花粉症とは

人間の体が花粉に対して起こすアレルギー反応で、花粉に過剰に反応することにより花粉症の症状が出ます。

<花粉症の症状>

花粉症は主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じるため、鼻と眼の症状が主な症状です。

鼻の症状

くしゃみ

くしゃみは外から入った異物を外に出そうとする防御反応です。

水溶性鼻汁（水のような鼻水）

花粉症の場合は鼻水の分泌が増え、鼻から垂れたり、のどに流れたりします。水のような鼻水でいくらかんでも出てきます。

鼻づまり

花粉症になると、鼻の粘膜が腫れたり血流が悪くなることで鼻詰まりが起こります。

眼の症状

激しいかゆみ、結膜充血、涙目などが起こります。

<花粉症と間違えやすい疾患>

花粉症は、季節的にも風邪の流行と時期が重なります。また、風邪の初期症状であるくしゃみや鼻水などは花粉症の症状とよく似ています。慢性副鼻腔炎など急に悪化した鼻の疾患との鑑別も必要です。

花粉が飛ぶ時期



地域によって飛散する花粉や時期が異なりますが、スギ花粉の場合は年が明け暖かくなり始める頃から雄花が開花して花粉が飛び始めると言われています。

花粉症になりやすい人はいるの？



本人あるいは家族が何らかのアレルギーを持っている人は、そうでない人に比べ花粉症になりやすいと考えられています。

花粉症の診断と治療

<診断のための主な検査>

- ・問診 : 花粉飛散時に症状があるかどうか等を医師が確認する
- ・血液検査 : 血液の中に花粉に対する抗体があるかどうかをみる
- ・皮膚検査 : 花粉の成分で皮膚をひっかくスクラッチテスト、皮内テストなどを行う
- ・鼻の検査 : 鼻の中を観察する、鼻水を顕微鏡で観察する検査などを行う
- ・眼の検査 : 顕微鏡で結膜等を観察する

<主な治療>

○ 根治療法（花粉症を治すための治療）

- ・原因となる花粉を除去・回避する
- ・減感作療法（花粉の抽出液を投与し、花粉に対する免疫を獲得させる方法）
- ・舌下免疫療法（スギ花粉症に対する治療）

○ 対症療法（症状を軽減するための治療）

- ・点眼薬、点鼻薬で鼻や眼など局所の症状を抑える
- ・内服薬 体内で増えたアレルギーの細胞を抑える、症状の原因（化学伝達物質）の作用を抑える等
- ・レーザーなどによる手術療法（鼻水や鼻詰まりなどの鼻炎の症状に対する治療）

毎年、花粉症に悩まされる人は、花粉情報に注目し、早めに医療機関を受診し、治療を始めることが有効です。たとえば、2月初旬からアレルギーの治療薬を内服し、症状が出始めた頃から点鼻薬や点眼薬などを使用し、重い症状を緩和させます。減感作療法の場合は、花粉症の季節の3か月以上前から治療を始め、2年以上の長期で治療を続けます。舌下免疫療法はさらに長期の治療を行います。手術療法についても症状が出る前に行います。

いずれにしても、早めに医療機関を受診し、自分に合った治療について医師に相談し、治療を開始しましょう。



花粉症の対策

◆ 花粉の情報に注目する

いつ頃からどのくらいの花粉が飛び始めるかの情報をチェックしましょう。花粉の飛散が始まる前に医療機関を受診し、薬を服用することで症状を軽減することも一つの方法です。

2019年の花粉飛散予測（日本気象協会ホームページより）

2018年12月12日発表による2019年の花粉飛散予測

○ 花粉飛散量の予測

東海地方：やや多い（2009年～2018年の平均飛散量の110%）
昨年比では少ない（60%）とされています。

○ 花粉飛散時期の予測

2月中旬（2月20日頃）とされています。

※ 飛散開始と認められる前から花粉はわずかに飛び始めます。
1月中旬頃から花粉症対策を始めると良いでしょう。

◆ 花粉に接しないために・・・

◇ 飛散の多いときは外出を控える

◇ 外出時はマスクやメガネをする

マスクは花粉の飛散が多いときには、吸い込む花粉を約3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を減らす効果が期待されています。通常のメガネでもメガネをかけていない時と比べて目に入る花粉の量が半分以下になるといわれています。視力の良い人でもダテメガネをかけると良いでしょう。

◇ 洋服はウールなど毛羽立ちやすいものは避ける

衣類は、花粉が付着しにくい、表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものを選ぶと良いでしょう。

◇ 帰宅時に花粉を落とす

部屋に入る前に髪の毛や衣服についた花粉をよく払いましょう。洗顔やうがい、鼻をかむ、洗眼などでしっかり花粉を落としてください。

◆ 家の中でも花粉対策を

- ◇ こまめに部屋の掃除を行う
- ◇ 空気清浄機の利用
- ◇ 花粉の飛散の多いときは、窓や戸を閉めておく
- ◇ 洗濯物は家の中に干す

◆ 禁煙をする

タバコは粘膜を傷つけるため、禁煙をしましょう。

◆ お酒を控える

お酒の作用で血管が拡張し、鼻や眼の粘膜にうっ血が起こり、鼻詰まりや眼の充血の原因になります。抗ヒスタミン薬（花粉症の症状を抑える薬）を使用している人は、強い眠気が起こりやすくなるため、お酒は控えたほうが良いでしょう。

◆ 規則正しい生活をする

鼻の粘膜の状態をよくするために、ストレスや睡眠不足を解消し、規則正しい生活を心がけましょう。

◆ 医療機関を受診する

鼻の症状がある場合には耳鼻咽喉科、目の症状の場合には眼科、その他には内科や小児科、アレルギー科等でも診療を受けることができます。

◆ 今は花粉症でない人が今後花粉症にならないためには？

なるべく花粉に接しないことが重要です。大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生し、花粉症を発症しやすくなります。



十分な睡眠をとる等よい生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保ち、花粉症がひどくならないために重要です。

参考・引用：厚生労働省ホームページ 花粉症特集

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html