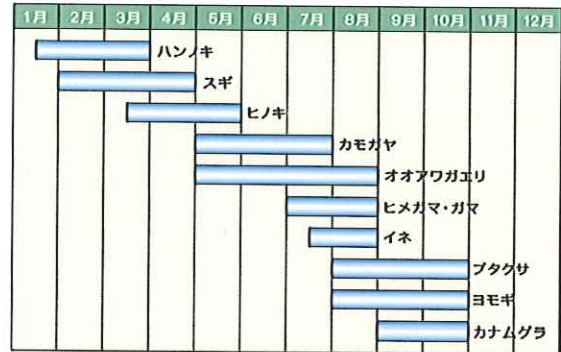


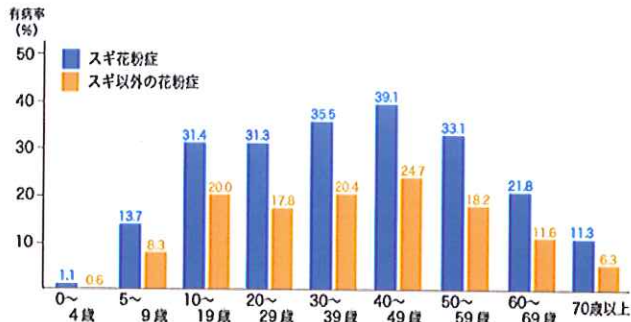
トピックス 花粉症について (文責：持田)

花粉症の方には辛いシーズンが始まっています。今年の春は昨年の猛暑の影響で関東では例年より多く、昨年の7～8倍の花粉の飛散量になると言われています。飛散量のピークは2月中旬から5月初旬で、1日のうちでは午後1時～3時頃です。都心部ではコンクリートやアスファルト地面が多く、花粉が舞い上がるため午前中も要注意です。

花粉症原因植物の花粉カレンダー



○年齢別有病率(花粉症)



※ 鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会：『鼻アレルギー診療ガイドライン-過労性鼻炎と花粉症-2009年度（改訂第6版）』【ライフ・サイエンス、7-12、2008】

花粉症の患者さんの約70%はスギ花粉が原因です。ヒノキ科の花粉も増えており1ヶ月位遅れて飛散します。

スギ花粉症の有病率は全国で20%を超え、近年では発症年齢の低下が叫ばれています。40歳代が39.1%と多く5人に2人が花粉症を罹っていると言えます。

◇ どうして花粉症になるの？

鼻粘膜に付着した花粉中の蛋白成分が抗原になり体内に侵入すると

花粉の成分と反応する免疫グロブリンE(IgE)という抗体を産生

このIgEが粘膜にある肥満細胞と結合しアレルギー反応を起こします(抗原抗体反応)

肥満細胞からは症状を引き起こす化学物質(ヒスタミン、ロイコトリエン)が放出されます



遺伝的要因や環境要因も関与していると考えられています。

◇ 診断と検査



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状だけでは花粉症と診断できません。適切な治療を受けるためには血液検査や皮膚テストを受けましょう。

- ・皮膚テスト：アレルゲンエキスによるスクラッチ検査などで抗体を確認する
- ・血液検査：総IgE、特異的IgE抗体、血中好酸球値などを測定する
- ・目やに、鼻水に含まれるアレルゲン、好酸球を測定する
- ・鼻鏡：鼻腔の形状などの観察をする
- ・鼻X線検査：副鼻腔炎やポリープ、鼻中隔湾曲症の有無を確認する

- ◇ 治療 症状に応じて耳鼻科、皮膚科、アレルギー科、眼科、内科など診療科を選ぶ必要
があります。市販薬にも副作用があります。必ず医師や薬剤師と相談しましょう。

治療方法には2種類あります。

1. 症状をおさえるための治療

内服による全身療法：抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、科学伝道物質遊離抑制薬、ステロイド薬、漢方などがあります。くしゃみや鼻汁には第2世代抗ヒスタミン薬（アレグラ、クラリチン、アレジオン、エバステルなど）がよく使われます。

点眼、点鼻薬などによる局所療法：ステロイド点眼は眼圧上昇に注意、血管収縮薬は使いすぎると血管が拡張し鼻閉がひどくなります。

鼻粘膜への手術療法：レーザー療法、鼻中隔（彎曲）矯正術

- ※ 初期療法が有効です。花粉飛散開始とともに、または症状が少しでも現われた時点で薬物療法を開始することで、症状の重症化を抑えられます。
- ※ 抗ヒスタミン薬などを服用した後に自覚がなく、集中力・判断力・作業能率が低下した状態になることをインペアード・パフォーマンスといいます。本人の気づかない内に危険な状態になっていることもあります。バス・タクシー会社などではこれに対して対策が進んでいる企業があります。

2. 病気自体を治すための治療

減感作療法：花粉の描出液の濃度を少しずつ上げ注射して、花粉に対する免疫をつける方法です。

週1～2回から月1回の注射を2年以上続けた場合、約60%の方に効果が持続しています。

- ※ 注目を浴びている舌下減感作療法とは、スギ花粉などの抗原エキスを2分間程口に含む方法で、月1回程度の通院で済みます。治験中で2～3年後に厚生省の承認が得られ、保険診療の適用という期待もされています。

◇ 大事なセルフケア！



花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出はなるべく避ける、



外に干した洗濯物は、花粉をよく落とす



飛散の多い時は、窓や戸を閉めておく



外出時はメガネ、マスク



帰宅後は必ず手洗いやうがいを励行

生活習慣を見直しましょう

- ストレスがたまると自律神経が乱れ、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、適度な運動を心がけましょう。
- 粘膜を刺激するお酒、タバコ、香辛料はできるだけ控えましょう。
- アレルギーに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食生活習慣が大切です。メタボ対策をすることもひとつの方法です。

国民病となった「花粉症」、ワクチンや舌下減感作療法等の研究がすすめられていますが、現状では一度発症すると長く付き合っていかなければなりません。セルフケアと適切な治療で快適に過ごすよう努力しましょう。