



## 衛生委員会報告

### ★花粉症とは

●花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

メカニズムとしては、アレルゲンが鼻腔内の粘膜に付着すると、体内に抗体が作られマスト細胞という細胞に結合します。その後、再びアレルゲンが侵入すると、マスト細胞からヒスタミンなどのアレルギー誘発物質が放出されることにより、鼻や目の神経や血管を刺激して鼻水、涙、かゆみやくしゃみ等のアレルギー反応が引き起こされます。

●花粉症の他にダニなどのアレルゲンによって引き起こされる鼻炎は通年性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。最近では花粉症と通年性アレルギー性鼻炎の併発や、複数の花粉に反応する花粉症など、ほぼ一年中症状に悩まされるという人も少なくありません。

●花粉症を発症する人は、遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが、それ以外には一般的に挙げられるのが食生活です。昔からの和食に、アレルギー体質になりにくい要素があるらしいと言われています。次に自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレスも原因と言われています。

生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません。

また、花粉の飛散が多い地域では、花粉症の有病率も高い傾向にあります。排気ガスの影響も受けていると言われています。

●花粉症の症状は、水のような「鼻水」と、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」が3大主徴です。目にもかゆみや異物感が生じ、花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。

### ★花粉症の治療法

●花粉症の治療は、「薬物療法」、「アレルゲン免疫療法」、「手術療法」の3つがあります。また、症状の原因となる花粉のアレルゲンを回避する環境整備も重要です。

◆薬物療法では、飲み薬や点鼻薬、点眼薬が用いられます。

抗ヒスタミン薬は眠気などの副作用がありますが、近年は眠気の出にくい薬もあります。

◆アレルゲン免疫療法は、減感作療法とも呼ばれていましたが、原因となるアレルゲンを投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。注射製剤と舌下製剤があります。

治療は数年以上必要であり、根気のいる治療ですが、薬物療法で副作用が出るために治療が続けられない方や、薬物療法だけでは症状が抑えられないような方には、免疫療法が考慮されます。

◆手術療法は、鼻の粘膜をレーザーで凝固する下鼻甲介粘膜焼灼術などがあります。

薬物療法でも症状が抑えられない場合などに考慮される治療です。

## ★花粉症の対処法

●花粉症は、一般に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなりますので、症状が軽いうちに症状を抑える薬を使い始める「初期療法」が勧められています。初期療法とは、花粉飛散予測日の2週間程度前か、もしくは花粉症の症状が少しでも現れた時点で薬物治療を開始します。早めに薬を使用することで、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすくなり、症状を抑えた状態でシーズンを送ることが出来ます。

●花粉症は、鼻や目のケアをしっかりとすることで諸症状を軽くすることが可能です。

### ◆鼻のケア

- ・鼻の洗浄（水道水はNG、体液に近い組成の市販の生理食塩水を使用する。）
- ・白色ワセリンなどで鼻の粘膜の保護
- ・室内の加湿
- ・マスクの着用

### ◆目のケア

- ・目の洗浄（水道水はNG、市販の人工涙液を使用する。）
- ・目に負担をかけないように目の疲労の回避を心掛ける

●花粉飛散時の外出時の注意

### ◆花粉情報を活用しましょう。

- ・外出せざるを得ないときには事前に花粉情報から対策を立てましょう。また、必要なとき以外の外出は控えましょう。

### ◆花粉が多く飛びやすいときを避けましょう。

- ・雨の日は飛散量が少なくなり、雨上がりには飛散する花粉は倍増する
- ・朝と夕方によく飛散する傾向がある

### ◆花粉回避の服装をしましょう。

- ・花粉は全身に付着しやすいので、頭髪は帽子で、目や鼻はメガネやマスクで、首はマフラーやスカーフで付着を防ぎ、花粉が付着しにくいような表面がツルツルした上着を選ぶようにしましょう。

### ◆帰宅時には…

- ・家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払い、すぐに着替えて外気に露出した顔などを洗い流しましょう。

●家の中での注意

### ◆外からの花粉の侵入を防ぎましょう。

- ・ドアやサッシをしっかりと閉める（換気の場合は10cmほどで。）
- ・こまめに掃除をする
- ・寝具は外に干さない
- ・早寝早起きをする、バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして体調を整える。

## ★最後に

●現在、日本人の3~4人のうち1人が花粉症だと言われています。

花粉症の症状は、日常生活に必要な判断力や集中力に悪影響を及ぼします。症状がひどくなる前から早めの治療とセルフケアを行うことで、かなり症状を軽減することが出来るので、早めの対処を心掛けましょう。

作成者 草野裕子