



衛生委員会報告

■花粉症について

★花粉症とは

●私たちの体には、有害なものや不都合なもの（異物）を排除し、体を守ろうとする免疫機能が備わっていますが、時にこの免疫反応が過剰になり、体に都合の悪い結果を招く場合があります。これをアレルギーと言います。花粉症は、体内に入り込んだ花粉（異物）を、体から排除しようと過剰に体が反応することで引き起こされるアレルギー疾患で、日本では約60種類の原因植物が知られています。原因植物は多岐にわたりますが、トップはスギで、花粉症全体の約7割を占めると推察されており、春先に症状を現す人が多いです。代表的なもので、スギ花粉やヒノキ花粉・キク科のブタクサやヨモギ・アサ科のカナムグラ・イネ科のカモガヤなど、1年中植物の花粉は飛散しているため注意が必要です。

花粉症は、現在では「国民病」とも言われ、全国47都道府県を対象とした最近の調査では、日本人の2人に1人が花粉症の可能性があると報告されています。

●花粉症は、何度も連続して出るくしゃみ、さらっとして水のように透明な鼻水、鼻づまり、目の痒み、充血といった症状が一般的ですが、人によっては、皮膚の痒み、のどの痛みや痒み、せき、頭痛、発熱などあらゆる症状が現れます。

●花粉症の治療には、根本的な原因を取り除く根治治療がないため、花粉症の症状を緩和する対症療法の「薬物療法」、「アレルギー免疫療法」、「手術療法」の3つがあります。

◆薬物療法では鼻水や鼻づまりを抑える飲み薬や、鼻の炎症を抑える点鼻薬、目の症状には、点眼薬が用いられます。

◆アレルギー免疫療法は、減感作療法とも呼ばれていましたが、原因となるアレルギーを投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。治療は数年以上必要で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患者さんや、薬物療法だけでは症状が抑えられないような患者さん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。

また、症状の原因となる花粉のアレルギーを回避する環境整備やセルフケアも重要です。

●花粉飛散量は、晴れていて風の強い日、雨天後の晴れた日、乾燥した日、気温が高い日などは花粉が飛散しやすいため、特に注意が必要です。また早朝に飛散し始めた花粉は、午前中に飛散します。この飛散量は昼ごろまで高いまま維持されていますが、午後いったん落ち着いて、日没前後（夕方）に再び多くなる場合があります。これは、夕方の気温の低下による空気の対流で、地上に落ちていた花粉が再び舞い上がるためです。花粉飛散量が非常に多い春先の花粉症シーズンには、午前中や日中だけでなく、夕方の花粉の飛散にも注意が必要です。

★花粉症になったら・・・

●花粉症かな？と思ったら

花粉症を疑ったら、まず医療機関を受診しましょう。自分が何のアレルギーかを知ることと、ほかに原因がある可能性もありますので、医療機関での受診が必要です。そして、何のアレルギーかが分かったら、アレルギーの原因になる植物のことを知みましょう。花粉の飛散は、春・夏・秋・冬という季節や地域によって異なります。花粉カレンダーで、お住まいの地域の花粉をチェックしてみましょう！

●花粉症の症状を抑えるには

花粉症の症状は、アレルギー反応の度合いによって変わります。対処の方法は先にあげた通りですが、医師などと相談しながら自分の症状にあった対処の方法をとるようにしましょう。

また、花粉症の症状を予防し、悪化を防ぐには、日常生活の中で、できるだけ花粉を避けることが大切です。まずは自分自身で行うセルフケアが重要なので、外出する時、外から帰った時、家にいる時、特に次のようなことに気をつけましょう。

◆外出する時

- ・外出時にはマスク、メガネのほか帽子やスカーフを使用する。（服装はできるだけ花粉のつきにくい生地のもを着用する。）
- ・花粉の飛散量が多い時間帯は外出を控える。

◆外から帰った時

- ・帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。

◆家にいる時

- ・花粉が家の中に入ってこないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。

その他の対策として、体調管理も大切です。鼻やのどの粘膜を傷つけるタバコは避け、十分な睡眠やバランスの良い食事をとる、適度な運動を行うなど、規則正しい生活を心がけましょう。

●花粉症の症状が出る前の早めの対策

日常のセルフケアだけでは十分に抑えることが難しい花粉による症状も、本格的に花粉が飛散する前、または症状の軽いうちから薬を服用しておけば（初期療法）、花粉の飛散量が多い時期のつらい症状を緩和してくれます。花粉情報に注意しながら、花粉による鼻のムズムズを感じたら、アレルギー症状を抑える作用のある薬を早めに服用し、対処しましょう。

●口腔アレルギー症候群（OAS）をご存知ですか？

OASとは、ある特定の果物や野菜を食べてから15分以内に、口・唇・のどなどに、痒み、イガイガ感、腫れなどのアレルギー症状が出るもので、全身性のショック症状などを伴う場合もあります。OASは花粉症の人に多く、対応している果物や野菜を食べる場合には注意が必要です。

★最後に

●花粉症は、日常のセルフケアや投薬による早めの対策で症状を軽くすることができるので、しっかりと対策をとり春の花粉症シーズンを乗り越えましょう。