

健康いばらき No.1 「花粉症について」

2019年3月 江原孝郎（茨城県医師会常任理事）

■花粉症はなぜ起きる!?

花粉症は、体内に入った花粉に対して人の体が起こす免疫反応です。花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙という症状がでてしまう状態を花粉症と呼んでいます。数年から数十年花粉を浴びて、花粉症を発症します。小さい子供でも花粉症にかかるようになりました。花粉症の人が増えている原因として、飛散する花粉量の増加、食生活の変化、大気汚染、喫煙などが考えられます。

スギ・ヒノキは、ここ数年で花粉量が最盛期

花粉症の主な原因として知られているのがスギやヒノキといった植物の花粉です。2018年の記録的な猛暑の影響で、2019年は花粉の大量飛散が予測されています。花粉が多い日、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日（花粉がはじけると言われています）、気温の高い日が2、3日続いたあとには、花粉症対策を十分にしましょう。また、花粉が多い時間帯は昼前後と日没後が多くなっています。花粉症の症状が出た時には早めの対策・治療をお勧めします。

■基本的な対策は「花粉に会わない、つけない、持ち込まない」

具体的にどんな対策ができるのでしょうか。マスク、メガネ、服装（帽子や手袋を着用することで、付着量を減らすことができます）、手洗い、洗顔、室内の換気と掃除が挙げられます。「花粉に会わない、つけない、持ち込まない」が基本です。

■花粉症の治療は?

花粉の飛散が開始し症状が出てから症状を抑えることが目的の薬物療法と、花粉が飛ぶ前の7月から11月に行いアレルギー反応そのものを抑えることが目的の減感作療法があります。薬物療法には大きく分けて、抗アレルギー薬によるものとステロイド薬によるものがあります。抗アレルギー薬は、人体の自己防衛力（=免疫）を「体内の自警団」と例えると、「体内の自警団」が放出した武器（ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学物質）を使えなくする薬です。一方のステロイド薬は、「体内の自警団」そのものを抑える薬です。即効性がありますが、全身に対する副作用もあり重症の場合に使用します。これらの薬は、飲み薬や目薬、点鼻薬として使用します。

新しい治療法、舌下免疫療法

数年前、花粉に慣れさせる減感作療法として舌下免疫療法が開発されました。舌下免疫療法の開始時期は花粉非飛散期と決められているため、7~11月の開始となります。今シーズンには間に合いませんが、80%の方に効果が認められています。次シーズン以降の治療法として検討されてははいかがでしょうか。



茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック!

