



おやこあら新聞

もしかして花粉症？

国民の40%以上がスギ花粉症と言われる現在、春は多くの方が憂鬱に思う季節ですね。日本ではこれだけ話題になる花粉症。その歴史は古く、ローマ帝国時代のイタリアで報告された鼻炎の症状が、花粉症の世界初の報告とされています。19世紀のイギリスでは、夏の牧草の刈り取り時期に風邪のような症状に悩まされる人が多くいましたが、1873年にBlackleyによりこれがイネ科植物の花粉が原因であることが示されました。Blackley自身がイネ科花粉症であり、彼が自分自身の体も使って一つ一つ原因物質を調べた結果、イネ科花粉が原因だと分かったとされています。

欧米ではイネ科の花粉症が主体で、それも社会問題化するほど深刻ではありません。なぜ日本だけこれほどたくさんの方が苦しむ病気になっているのでしょうか。日本では戦後の復興資材として国が中心となってたくさんのスギやヒノキを植林しました。特にスギは大量に植林され、これらが計画通り伐採されればよかったのですが、安価な輸入木材におされてそのまま成木として残り、毎年春に大量の花粉を飛ばすようになったのです。このため、**日本では花粉症というと一般にスギ花粉症を言うようになりましたが、スギやヒノキの他にも、初夏と秋に飛ぶイネ科、秋に飛ぶブタクサやヨモギの花粉症も増えてきています。**

命にはかかわらなくてもつらい鼻炎の症状。治療として飲み薬がまず思い浮かぶと思います。昔は鼻炎の薬を飲むと眠たくなるというのが定番でしたが、最近パイロットも飲んでよいとされている眠気のない薬が開発されてきています。また、QandAで述べますが、抗アレルギー薬の内服以外の治療方法も増えてきています。薬局で買えるお薬もありますが、より専門的な治療方法については、是非耳鼻咽喉科でご相談ください。

近年ではスギの品種改良により、花粉の少ないスギへの植え替えが勧められています。将来的にはスギ花粉の飛散は減ってくると言われてはいますが、その他の花粉症の悩みはまだ続きそうですので、自分に合った治療方法を見つけ、快適に過ごしていきたいですね。



花粉カレンダー	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		■							■	■		
ヒノキ科			■									
イネ科			■									
ブタクサ属 (キク科)								■				
ヨモギ属 (キク科)								■				

Q1 花粉症って急になるの？

A1 アレルギーは別名“免疫の暴走”と呼ばれるように、体調や環境生活習慣に大きく左右されることが知られています。アレルギーの発症には“アレルゲン”という原因物質が関わりますが、花粉症のアレルゲンは文字通り“すぎ・ひのき”などの花粉です。アレルギー発症には素因(持って生まれた体質)と環境因子(アレルゲンの暴露歴)の二つが関係しており、これはちょうど“コップの水”に例えることができます。つまり、コップの大きさが小さいと(アレルギー体質を持っていると)水が少なくても(アレルゲン暴露量が少なくても)症状が出やすいと言われています。**毎年少しずつ花粉の影響は蓄積していき、コップの水があふれる時に症状が現れる**と言えますわかりやすいでしょうか。

Q2 花粉症は症状が出てからの治療開始でいいの？

A2 花粉症の患者さんは原因物質が入ってくると、花粉受容体(レセプター)を介して細胞内のアレルギー反応を引き起こします。この時あらかじめ花粉受容体の数を減らしておけば、花粉に暴露しても細胞内にアレルギー反応を引き起こす信号が伝わりにくくなり、症状が軽くなることが知られています。これを初期療法(予防投与)といいます。

福岡での花粉飛散開始は2月上旬であることが多いので、**1月中旬からあらかじめお薬を投与開始しておくことで、薬の量を減らしたり、症状を緩和できる可能性が高まります。**

Q3 花粉症ってどんな治療があるの？

A3 最新のガイドラインには、**内服療法**(お薬で症状を抑える治療)、**舌下免疫治療**(数年かけて舌の下に抗原エキスの錠剤を投与し体質を変えていく治療)、**手術療法**などがあります。手術では粘膜を焼灼するだけの日帰り手術から、後鼻神経切断術といって内視鏡で鼻水の神経を切断するものまでありますので、医師にご相談ください(適切な施設を紹介いたします)。

Q4 花粉症の人が気をつけた方がいい食物はありますか？

A4 昔から花粉症の時期に唇が腫れたり、のどがピリピリする、ひどい場合は呼吸が苦しくなるなどの症状が起こることが知られてきましたが、これらは近年**“口腔アレルギー症候群”**と呼ばれる様になりました。トマト・セロリなどの野菜や、メロン・りんご・ももなどのくだものが有名ですが、これらの食物に含まれる抗原物質が、花粉と類似していることから症状が出る場合があります。ただしすべての花粉症の患者さんで起こるわけではありません。

Q5 自分でできる日常的に気をつけることはありますか？

A5 重要なのは花粉飛散時期の防御と生活上のゾーニング、加えて最近のトレンドは**“腸活”**です。

花粉の防御は、ゴーグル・マスクなどの着用で花粉を目や鼻の粘膜に触れない様にする事です。ゾーニングとは、汚染領域・非汚染領域をきっちり分けるということで、洗濯物を外に干さないようにする、入り口で花粉が付着したコートなどは脱ぐもしくは払い落とすなど、外から室内の生活領域に花粉を持ち込まない様にする事です。また花粉を洗い流すこと事も有効で、人肌のぬるま湯に0.9パーセントになるように食塩を加えて鼻を洗う方法も有効です。(図を参照)最後の**“腸活”**は近年エビデンスが蓄積しており、簡単に言えば**食事で腸内環境を整える考え方**です。善玉菌には乳酸菌や酪酸菌などがありますが、これら善玉菌そのもの(ヨーグルト、乳製品)を摂取するか餌となる食物繊維(海藻・ごぼう・納豆・アボガドなど)が入った食品を積極的に摂る様に心がけましょう!



花粉症に有効な鼻うがいのやり方

先生からのひとことアドバイス 寒暖差アレルギーとは？

“寒暖差アレルギー”とは気温の急激な変化によってくしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を引き起こす病態ですが、実は正式名称を血管運動性鼻炎と呼び、実は本当の意味でのアレルギー反応ではありません。温度差が7度以上で生じることが多く、交感神経・副交感神経のアンバランスで生じます。血管運動性鼻炎自体はみなさんも寒い日に熱いラーメンを食べると鼻水が止まらなくなるなどの反応のご経験があるのではないのでしょうか?花粉症と異なる点は目のかゆみを伴わない、原因が花粉ではないため、花粉の飛散状況とは関係ないことです。治療は花粉症と同様、抗ヒスタミン薬の内服やステロイド点鼻ですが、日頃から体感温度の変化に注意が必要です。首と名のつく場所(首、手首、足首)は血管が体表に近く、季節の変わり目で気温差が大きい時にはこれらの場所を冷やさない様に手袋、長い靴下、ネックウォーマーなどできちんとカバーしましょう!



寒暖差アレルギーをさらに知りたい方はこちら▶

“キニナル”おやこあらのミニコラム

春先だけではなく秋も症状があり、これって花粉症なんだろうなと思いながら、症状があれば病院を受診して薬を飲む、私と同じように対処してきた方も少なくないと思います。この不快な症状とは一生うまく付き合っていくしかない、当時の私はそう思っていました。しかし、当院で働くようになり抗アレルギー薬内服治療以外にも様々な治療法があることを知りました。もっと早く知りたかった!とつくづく思います。自分のアレルギーを知り、前もって対策することは大事なと改めて実感しました。当院を受診することで、私と同じような症状で悩んでいる方に少しでもお役にたてれば幸いです!自分に合った治療法を見つけて素敵な生活を送れるといいですね^_^何か不安なことや疑問点があれば、気軽にスタッフにお尋ねくださいね♪

★編集後記★花粉と一言に言っても色々な花粉がありますよね!人それぞれ体質が違う様に出る症状も人によって様々です。

今回の特集で患者さんに花粉症の治療が色々ある事を知っていただいて、患者さんが自分に合った治療方法を見つけて頂ければと思っています。お薬1つをとっても色々な効き目のお薬がありますので、ピンとこない時は是非ご相談下さい。当院では一人一人に合った治療のご提供だけでなく、患者さんがより快適な生活を過ごせるようにお役に立てる情報も発信していきたいと考えております。一緒に花粉シーズンを乗り切りましょう!

しらつち耳鼻咽喉科

ここよはないな
TEL:092-554-8717

〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26

https://shirajibi.com



診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:30 (最終受付 12:00) ● ● ● ● ● ★ -

14:00~18:00 (最終受付 17:30) ● ★ - ● ● - -

★は2診体制で診療を行っています。

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

