

## 春なのに憂鬱なんて。つらい花粉症の季節を乗り切る！

健康エクスプレス No. 28

春の暖かさと共に花粉の飛散が盛んになってきていますね。マスクをして自衛される方が多くなりましたが、花粉に悩まされる方が確実に増加しています。今回はこのような花粉症について考えます。

### 本当に多い現代人の花粉症

#### (1)やはりあなたも花粉症？

ある調査では、実に日本人の15%に花粉症の症状が認められるとされています。今年は大量花粉の舞った昨年と比較して、花粉飛来は少ないと予想されていますが、やはり花粉症の症状がある方は辛いものです。春先のスギ花粉がその代表ですが、ヒノキ、シラカバなどの樹木に加え、イネ科の植物も花粉症の原因となります。また、外来種植物でブタクサは秋にも花粉のピークがありますので、注意が必要です。



#### (2)過剰反応が花粉症

現代人を襲う花粉症は抗原抗体反応(アレルギー反応)の一つ。本来は免疫機能として異物(異種タンパク質、ウイルスや細菌など)を撃退するための抗体がある場所で過剰に反応してしまうことが、花粉症なのです。花粉に対する抗体が一度出来てしまうと、花粉に対して過剰に反応するようになり、その反応が目のかゆみやくしゃみ、あるいは鼻水、鼻づまりなどとなっているのです。

### 進む花粉症治療の実際

#### (1)やはり自分も？ 主な検査法は

問診や鼻の粘膜を視診するほか、次のような検査を行います。

鼻汁好酸球検査(鼻汁内に含まれる白血球の一種である好酸球を調べます。好酸球が多いとアレルギー性鼻炎を起こしていることとなります)  
血清抗体検査(少量の血液を採取して、どの花粉(抗原)に対して抗体が増えているかを調べます)



#### (2)治療薬の実際

上記の検査の結果、花粉症と診断されれば薬が処方されます。症状に基づき、目、くしゃみ・鼻水、鼻づまりを治療する為の薬が処方されることとなります。飲み薬のほか、直接、目や鼻に服用する薬があります。

#### (3)外科治療、その他

近年では、重症の鼻づまり患者に対しては外科手術が行われることもあります。これは鼻粘膜焼灼術という、鼻の粘膜をレーザー光線で焼く方法です。

また、減感作療法という方法もありますが、花粉のエキスなどを抗原として体内に注射してアレルギー反応を弱めていく治療法です。抜本的な花粉症の治療法として用いられていますが、2~3年の期間を要します。最近では、注射ではなく、舌上に乗せたパンに抗体を浸みこませて体内に取り込む、舌下減感作療法も研究中です。

### やはり花粉にふれない、持ち込まない - 花粉症対策の基本

#### (1)マスクやメガネは効果的

花粉予防の基本として、春先に見かけるマスクはもうすっかり定着していますね。最近では、花粉予防の専用メガネも発売され、これも効果があるとして認められてきましたので、目のかゆみで悩まされる方はこちらを利用してみることもよいでしょう。

#### (2)帰宅時には花粉払いを

外出時に衣服や髪についた花粉が室内でさらに飛び散り、花粉アレルギーを起こすことがあります。外出時には帽子やスカーフを利用し、室内に入る時にこれらと共に衣服全体についた花粉を払い落とすようにしましょう。

#### (3)花粉の飛散予報も活用

外出前に、環境省のホームページ「はなこさん」(<http://kafun.nies.go.jp/>)で花粉の飛散状況を確認することも花粉症対策としては有効です。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 A U 赤坂ビル4F TEL 03-3582-4511