

## 花粉症の正しい予防、治療法

この夏の猛暑の影響で 2005 年の早春から晩春にかけて、スギやヒノキの花粉が 2004 年比で 10～20 倍も多く飛ぶという予測が出ました。11 月 4 日に NPO 花粉情報協会が開催した「2005 年スギ花粉飛散予測セミナー」で、気象業務支援センターの村山貢司専任主任技師が明らかにしたものです。例年に比べても 2、3 倍の花粉量に相当し、花粉の大量飛散が避けられない見通しです。これは、今年の夏の異状気象によるものです。例えば、東京では 39.5 の最高気温を記録し、真夏日の日数も観測史上 1 位となりました。このため、日照時間が長く、雨が少ないという、花粉の生育に絶好の条件が揃いました。実際、スギ花粉をたわわに抱え込むスギの雄花の生育状況は良好で、「観測史上最高を記録した 1995 年に次ぐ、10 年来の大飛散になる見込み。ヒノキも多い西日本では、観測史上最高の飛散量になるおそれもある」と村山専任主任技師は指摘します。飛散開始は、暖冬の影響で例年よりもやや早くなる見込みです。最も早く飛び始める関東・近畿・四国の南部と九州の北部では、2 月 10 日が飛散開始予測日とされます。この「花粉飛散予測前線」は約 1 カ月かけて北上していきませんが、「飛散開始が 1 週間程度早くなる可能性がある」（村山専任主任技師）といえます。また、花粉の生育状況が良いだけに「飛び始めと同時に、爆発的に飛散する可能性もあります。ヒノキもよく育っているので、5 月の連休までガラガラと多量の花粉が飛びそう」と NPO 花粉情報協会理事長の佐橋紀男・東邦大学薬学部教授は分析します。我々の研究班（文部科学省・スギ花粉症総合研究班）の調査結果では、約 30% の住民にスギ花粉症が認められました。そこで、本稿では、読者の様々な不安に応えるために、最新の花粉症の予防、治療法を伝えます。

### 1. 花粉症の原因、メカニズム、症状

花粉症とは、植物の花粉が原因で起こる、アレルギー性の病気です。人間の体には、体内に侵入しようとする外敵(異物)をやっつけようとする働き(免疫機能)がありますが、この外敵に過敏に反応して、無害な花粉にまで免疫機能が働いてしまうと、アレルギー反応が起こります。花粉症はアレルギー体質の人に発症しますが、遺伝的な素因に加えて住環境や食生活などのさまざまな要因が重なって起こります。

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・目のかゆみが花粉症の 4 大症状といわれます。アレルギー反応によりヒスタミンなどのアレルギー症状を起こす化学物質が細胞などから放出されると、神経や血管を刺激します。これらの化学物質で知覚神経が刺激されると、「くしゃみ」、「鼻みず」や「なみだ」が出て、さらには「目のかゆみ」、「鼻のかゆみ」なども起こります。血管が刺激されると血管が拡張します。また、血管の壁が緩んで透過性も高まり血液中の水分が周囲の組織に浸み出てくるために、むくんでいきます(浮腫)。鼻でそのような現象が起こると、鼻の内部が腫れて「鼻づまり」を起こします。同じようなことが目の血管に起こると「目の充血」となります。スギ花粉に対するこのようなアレルギー症状がスギ花粉症で、わが国の最も多い花粉症です。日本では、スギやヒノキが生息しない北海道と沖縄を除くほとんどの地域で認められます。

## 2. 花粉症の診断（問診・検査）

自己流の診断では、非常に難しいのがアレルギー性疾患の特徴です。まずは、耳鼻科、内科、小児科あるいはアレルギー科、場合によっては眼科の医師による診察を受け、問診、検査の後、診断をしてもらいます。問診では、いつ、どこで、どの程度の期間続いたかを詳しく聞きます。このために、花粉症日記なる問診票を使用することも診療のなかでは用います。問診で該当する花粉や1年中の抗原の種類を絞り込んだら、実際に確かめる検査を行います。患者さんの皮膚に抗原を注射し皮膚に生じる膨疹、紅斑の炎症反応で判定する方法（皮内テスト）や血清中の微量な IgE 抗体を免疫学的方法で検査するものです。

これらの結果からどういう花粉が原因で起こった花粉症であるか、感作の程度（体が反応しやすくなっている程度）が重いのか軽いのかなどの診断がつきます。ぜひ一度診察を受けておくとよいでしょう。

## 3. 花粉症の予防法

アレルギー性の病気は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスがよくないときに症状が悪化するため、日頃からの心身の鍛錬も重要な花粉症対策のひとつとなります。少しの刺激で体が過敏に反応しないように皮膚を鍛えるには、乾布摩擦・冷水摩擦や薄着の習慣が効果的です。また、運動を積極的に行うことで鼻の粘膜の血行が良くなれば鼻づまりは軽くなります（ただし花粉シーズン中の戸外の運動には注意が必要）。十分な睡眠やストレス解消も大切です。また、栄養のバランスを考えた食生活を送ると共に、喫煙や香辛料、飲酒を控えるといった普段からの心がけが大切です。

東京慈恵会医科大学の遠藤朝彦博士によれば、花粉症を抑えるためには、服装に気をつけることの重要性を指摘します。静電気のおきやすい化学繊維の衣服は花粉を引き寄せためこの時期には不向きといわれてきたが、最近の研究で静電気が花粉を引き付ける力はさほど強くないことが判明しました。実は化学繊維は「長繊維」と呼ばれる毛羽立ちが少ない繊維で構成され花粉がからみにくく、綿や毛などの天然繊維は「短繊維」という毛羽立ちが多い構造をもち、花粉がからんで衣服にたまりやすいといえます。そのため天然繊維よりも化学繊維の衣服を着た方が花粉の影響を抑えることができると考えられています。

## 4. 花粉症の治療法（薬、注射、手術など）

花粉症を抑えるためには、早め、早めの対策が効果的です。花粉情報をもとに、本格的に花粉が飛び始める1~2週間程まえから、あるいは少しでも症状がでた時期に医師の診察と指導を受けて病院でいただく薬を服用し始め、花粉シーズン中も続けることで、症状を軽くすることができます。病院でいただく薬の中には、眠気の極めて少ない、第2世代の抗ヒスタミン薬とよばれるものや、鼻用ステロイド噴霧薬があります。また、受診する時間がない時などは、薬局で相談して、内服薬・点鼻薬・点眼薬などでもある程度はアレルギー症状を緩和することもできます。以前には、レーザーで鼻の粘膜を焼いたりすることも行われてきましたが、内服薬などの治療薬の進歩により、その必要性はなくなりました。また、医薬品以

外に、シジュウム茶やヨーグルトには、抗アレルギー作用があるといわれておりますが、その効果には個人差も大きく、すでに発症してしまった人の治療には医師による処方を中心に考えてください。

#### 1) 内服薬

一時的にくしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみなどを抑えるには、症状を起こす原因となるヒスタミンに拮抗する内服薬（第1世代の抗ヒスタミン薬）を服用します。第1世代の抗ヒスタミン薬は副作用として眠気が起こることもあるので、運転などは控えてください。

#### 2) 点鼻薬（鼻用噴霧薬）

鼻みず、鼻づまりを速やかに止めることができます。鼻の粘膜の充血、腫れを抑えて、鼻のとおりをよくします。抗ヒスタミン薬の入っていない点鼻薬は眠気を催すことが少ないという利点があります。

#### 3) 点眼薬

目のかゆみや充血を抑えます。

#### 4) 減感作療法

花粉症に対しては、病院でアレルギーの原因となる抗原（スギ花粉のエッセンスなど）を注射でごく少量ずつ体内に入れながら、抗原への抵抗力をつける「減感作療法」があります。現在、根治が期待できる唯一の治療法ですが、効果が現れるまでの継続的な治療が必要です。

上に紹介した治療法を上手に使い分ければ約7-8割の花粉症患者さんが副作用もなく、症状がほとんど出現せず花粉飛散季節を過ごせることが分かっています。いずれにしても自分に合う症状を医師と相談し見つけて快適な花粉症季節をお過ごしください。





高さ30～40mに達する常緑の高木で、枝先に雄花を多数付け、2～4月にかけて無数の花粉を飛散する。また温暖な地域では秋に飛散することもある。