

# 花粉症対策

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室院長 笠井 創 先生

## 花粉症とは

花粉症は植物の花粉がアレルゲンとなってアレルギー症状が生じる、季節性アレルギー性鼻炎です。花粉症が増えているといわれていますが、現在、日本でどのくらいの方が花粉症を発症しているのか正確な患者数はわかっていません。2008年1月～4月の、全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象とした鼻アレルギー全国疫学調査では、花粉症の有病率は29.8%であったと報告されています。

花粉症といえばスギ花粉症というくらい、スギによる花粉症が多いのですが、スギ以外にもいろいろな花粉がアレルゲンとなり、夏や秋に症状が出るものもあります。アレルゲンとなりやすい植物は、スギやヒノキなどの風によって花粉を運ぶ植物（風媒花）で、虫などが花粉を運ぶ植物（虫媒花）よりも多量の花粉をつくり、花粉が遠くまで運ばれて、花粉症の原因になりやすいためだと考えられています。「花粉症環境保健マニュアル2009」（環境省）によると、現在日本では、アレルゲンとなる花粉が約60種類も報告されているそうです。

花粉症の種類や発症状況には地域差があり、本州では多いスギ花粉症も、北海道や沖縄ではほとんど見られません。その代わりに、北海道ではシラカンバ花粉症が多く発症しています。

## 花粉症の症状

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの鼻症状と、眼のかゆみ・充血などの眼の症状です。シラカンバ花粉症などでは、花粉が付くと皮膚が荒れたり、喘息、下痢、発熱などの症状が現れることもあります。こうした症状は、体が異物である花粉を外に出そうとして起こる免疫反応によって引き起こされるものです。

鼻や眼の粘膜に花粉が付着すると、リンパ球が花粉を異物として認識し、アレルゲンに対して反応する物質IgE抗体がつくられます。これがアレルギー反応の最初の段階である「感作」です。つくられたIgE抗体は肥満細胞にくっつきます。肥満細胞はアレルギー発症に関与する細胞です。肥満細胞にくっついたIgE抗体に花粉の抗原成分が結合すると、肥満細

■主な植物の花粉が飛び散る時期

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（スギ科）										
		ヒノキ（ヒノキ科）									
		スズメノテッポウ（イネ科）									
				ハルガヤ（イネ科）							
				オオアワガエリ（イネ科）							
							ブタクサ（キク科）				
								ヨモギ（キク科）			

胞が活性化されて、ヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出されます。すると知覚神経や血管が刺激されて、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が現れるのです。

しかし、IgE抗体がつくられたからといってすぐに花粉症を発症するわけではありません。発症する時期や花粉の量は人によって異なりますが、何度も、何年もかけて花粉を体内に取り込むことによってIgE抗体が蓄積された結果、アレルギー反応を起こすようになります。今はまだ花粉症になっていない人でも、今後、花粉を取り込み続けることによってIgE抗体が花粉症を発症する量の限界を超えると、発症する可能性があります。そして一度花粉症を発症すると、毎年花粉症の症状が出るようになります。

## 花粉症は早めの対策が効果的

一度発症した花粉症は治すことができません。そのため、できるだけ症状を抑えるための対策が重要です。花粉症は、花粉によるアレルギー反応ですから、花粉と接触する機会を少なくすれば症状を軽くすることができます。

外出時には、花粉を避けるために、マスクとメガネの着用が有効です。マスクをつけることによって、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らすことができます。また、メガネは花粉症用のものでなく普通のメガネでも、眼に入る花粉の量を約3分の1に減らすことができます。(「花粉症環境保健マニュアル2009」環境省より)

服装は、ウールなどは花粉が付着しやすく、室内に花粉を持ち込みやすいので避ける方がよいでしょう。ナイロンやポリエステルなどの化学繊維や綿など、表面がすべすべして花粉が付着しにくい素材の服を選びましょう。そして帽子をかぶる、髪が長い人は髪を結ぶなど、できるだけ花粉が付着しにくい服装を心がけることが大切です。

外出から戻ったら、家に入る前に服や帽子

についた花粉を払い落とし、室内に花粉を入れないようにしましょう。そして、手洗い、うがい、洗顔をして、付着した花粉を洗い流しましょう。

また、花粉が多い日は窓を開けないようにし、洗濯物やふとんも外に干さないようにしましょう。こまめに掃除をして、床に落ちた花粉が舞い上がらないようにすることも大切です。

しかし、このような日常生活の工夫だけでは症状を抑えることが難しい人も多く、医療機関での治療も行われています。毎年重い症状が出る人は、花粉飛散開始予測日の2週間くらい前から抗アレルギー薬の服用を始める初期療法が有効です。症状が出始める前から治療を始めることで、症状が出るのを遅らせたり、症状が出ても軽く済ませることができからです。花粉症の症状が出始めたごく初期の段階では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでいないために、この段階で治療を開始することにより粘膜の炎症の進行を止め、早く軽快させることができます。

初めて花粉症が発症したときはかぜなどと間違えやすいものですが、眼のかゆみを伴うなど、かぜとは違う症状も見られます。鼻の症状がきになるときは、できるだけ早く受診して治療を始めることで、重症化を防ぐことができます。花粉症の薬には市販されているものもありますが、症状によって効き目や眠気などの副作用の出方も異なります。自己判断せずに、耳鼻咽喉科や眼科で受診するほうがよいでしょう。

NPO法人花粉情報協会による予測では、2011年は全国的に花粉が多く、特に東南北部から近畿にかけては非常に多くなると予測されています。今、花粉症でない人も、花粉を取り込む量を減らすことが将来の発症のリスクを減らすことにつながります。