

# 花粉症の対策と治療

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

## 花粉症はどのように起こるか

花粉症は、アレルギーによる疾患のひとつです。花粉によって、鼻づまり、くしゃみや鼻水が出るなどのアレルギー性鼻炎の症状が出たり、目がかゆく涙が出るといったアレルギー性結膜炎の症状が出ます。日本人の4人に1人が花粉症になっているという統計もあるほど、ポピュラーな病気になってしまっています。

この花粉症は、アレルゲン(アレルギーの原因抗体)となる花粉が鼻や目などの粘膜に付着することで起こります。

花粉が入ってくると、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抗体をつくりだします。IgE抗体がつくられると、粘膜に多く存在している肥満細胞にくっきます。IgE抗体は、アレルゲンが体内に侵入するとそれを察知し、肥満細胞に伝える役割をします。

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。発症する時間や花粉の量は人それぞれ異なりますが、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。よく、突然花粉症になったという人がいますが、それはIgE抗体が花粉症を発症する量の限界を超えたために起こるからなのです。

こうして、花粉症を発症するIgE抗体が過剰につくられてしまうと、毎年花粉症の症状が出ることとなります。

## 花粉症の増加と免疫バランス

花粉症は、アレルギー疾患がある、家族にアレルギー疾患がある、といった遺伝的な体質が影響しています。また、生活環境、ストレス、疲労、不規則な生活なども花粉症になりやすい原因と考えられています。アレルギーの一種なので、さまざまな要因があって発症します。しかし、花粉症が増加しているのには、日本人の生活の変化が大きく関わっています。

スギ花粉症は1964年に発見され、その後10年で全国に広まりました。ちょうど、高度経済成長期を迎え、日本人の生活環境が大きく変化したところと一致します。大気汚染による公害問題などもあり、汚染された空気が人の粘膜に刺激を与え、本来無害な花粉にも過敏に反応してしまうようになったのです。舗装道路も、花粉症増加の原因の一つです。アスファルトなどは花粉を吸収せず、車が通って花粉を舞い上げてしまうのです。このような生活環境の変化が、花粉症の増加には大きく影響しています。

また、食生活の変化によって、日本人は和食から欧米化したパンや肉、乳製品などの高脂質、高たんぱく質の食事をとるようになりました。こうした食事はこれまで日本人が食べてきた食事とは栄養価などが異なるため、体に負担をかけることになり、体の免疫のバランスが崩れてしまい、アレルゲンに対して敏感になり、アレルギー反応が促進されるといわれています。

花粉症の時期には、動物性たんぱく質を多く摂ることは控え、ご飯や魚、豆腐、野

菜などの和食中心の食生活を心がけ、症状を抑えましょう。

もちろん、こうした食生活の改善や花粉症によいとされる食品などの効果は個人差がありますし、長期的に考えなくてはなりません。大人になってからは体質が変わりにくいいため、なるべく若い頃から気をつけることが大切です。

## 自分でできる 生活の中での対策

花粉症は一度発症すると完治することはないため、一生つきあっていかななくてはなりません。目のかゆみや鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどの症状は日常生活でかなりつらいものですから、症状を緩和し、上手に付き合っていく工夫が必要です。

症状を抑えるには、花粉を屋内に持ち込まないことがまず大切です。髪や衣服についた花粉を払い落としてから、家に入るようにしましょう。ウールなどの服は避け、花粉が付きにくいすべすべした素材の服を着ると、より効果的です。外から帰ってきたときは、うがい・手洗い・洗顔をして花粉を落としましょう。洗顔をする場合には、顔についた花粉が目や鼻に入ることもあるので、注意して洗うようにします。

屋外では、マスクやメガネ、ゴーグルなどを着用して花粉を防ぎます。マスクは、鼻やあごにすき間がないように付けます。外したマスクには花粉が付着しているので、家に入ったらビニール袋などに入れて捨てると、花粉が落ちません。

また、心身のストレスは症状を悪化させてしまいます。質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、疲れをためないように気をつけます。風邪をひくとアレルギー鼻炎の症状を悪化させるため、風邪を予防することが花粉症の予防にもなります。精神的なストレスをため込むのも良くありませんから、自分なりのストレス解消方法を見つけておくとよいでしょう。

## 受診して症状を抑える

マスクを付ける、花粉を家に入れないなどの対策のほかに、医療機関を受診して症状を抑えるという方法もあります。症状が現れる2～3週間前の無症状か軽い症状のうちに抗アレルギー剤の服用を始めます。花粉が本格的に飛散する時期になっても、ひどくならず軽い症状だけですみます。

一般的には、このように花粉症の治療には内服と点鼻薬が用いられます。点鼻薬は使用しても眠気がなく、鼻の粘膜の炎症を抑えます。市販の抗アレルギー薬は眠くなるものがほとんどですから、生活に支障をきたすときには、医師に相談しましょう。眠くなりやすい薬を処方してもらうことができます。また、自分がどの薬を服用したときに眠気があったか覚えておき、医師に伝えるようにしましょう。

ひどい鼻づまりや、薬の規則正しい服用が続けられないといった場合によっては、鼻の粘膜をレーザーで焼く手術的療法をとることもあります。数年以上症状が軽くなる人もいれば、たまに薬を使う程度になる人など、効果には個人差がありますが、鼻づまりや鼻水が解消します。

花粉症の自然治癒は難しく、一度症状が出たら毎年花粉シーズンに症状が出ることとなります。命に関わる病気ではありませんが、生活の質が低下し、日常生活に支障をきたすほどの場合もあります。

花粉症の治療や対策は長く続けることで効果が現われます。その経過をよく見ることで自分にあった対策も見つかるようになります。いつごろから症状が出るか、症状が悪化するのとはどんなときか、どの薬が効くか、眠くならないかなど、自分でチェックしておき、病院の受診時や花粉対策を実践する際に活かすようにしていきましょう。