

花粉症

耳鼻咽喉科
委員 工藤 典代 医師
眼科
委員 麻薺 薫 医師

いまや関東地域では30%から40%の人がスギ花粉に感作されているといわれ、「スギ花粉症」は現代の国民病といわれているほどです。



つばみ（一部開花）をつけたスギ（2008年11月29日茂原市で）

があります。花粉をもつ植物がすべて花粉症になるわけではなく、①花粉が抗原性（アレルギーの原因となる性質）を持つていて、②風で飛ばされる、③花粉が大量に作られる、④花粉が軽く遠距離を飛散する、⑤広い範囲に密集して生育しているなどの特徴があります。樹木だけではなく草花の花粉でも花粉症になります。また、地域によって植物の種類や生育状況が異なるため、全国一斉に発症というわけではありません。ちなみに北海道ではスギ花粉症はありませんが、シラカバ花粉症があります。シラカバ花粉症ではリンゴ、ナシ、モモ、サクランボなどバラ科の果物を食べると口の中や舌、のどがかゆくなり腫れることがあります。口腔アレルギー症候群ともいわれています。

花粉症、といふと毎年2月頃に春一番が吹いた後、鼻がむずむず、くしゃみに鼻水、目のかゆみ、といふ一連のうつとうしい症状を思い浮かべる方が少なくありません。いまや関東地域では30%から40%の人がスギ花粉に感作されているといわれ、「スギ花粉症」は現代の国民病といわれているほどです。スギ花粉症のように植物の「花粉」によって、さまざまなアレルギー症状が生じている状態を「花粉症」と呼んでいます。

2008年11月29日茂原市で。つばみをつけているスギと花のないスギが並んでいる。

スギ花粉症は花粉症の代表ですが、スギ以外にも花粉症で

あります。花粉をもつ植物がすべて花粉症になるわけではなく、①花粉が抗原性（アレルギーの原因となる性質）を持つていて、②風で飛ばされる、③花粉が大量に作られる、④花粉が軽く遠距離を飛散する、⑤広い範囲に密集して生育しているなどの特徴があります。樹木だけではなく草花の花粉でも花粉症になります。また、地域によって植物の種類や生育状況が異なるため、全国一斉に発症というわけではありません。ちなみに北海道ではスギ花粉症はありませんが、シラカバ花粉症があります。シラカバ花粉症ではリンゴ、ナシ、モモ、サクランボなどバラ科の果物を食べると口の中や舌、のどがかゆくなり腫れることがあります。口腔アレルギー症候群ともいわれています。

表は花粉症が生じる植物の関東地域での平均的な花粉飛散時期です。昨年千葉では11月末にスギ花粉症の患者さんが来られました。その年によって花粉の生育状況が変わりますので「今年は症状が軽く済んだ」ということもあります。花粉症になると、鼻や目、耳、のどなど花粉がついたところがかゆくなり、くしゃみ、鼻水、鼻つまり（3大症状といいます）、嗅覚低下、頭痛などさまざまな症状が出てきます。花粉症から身を守るために、あるいは花粉症を軽くするため、次のことに気をつけましょう。

- ① 布団や洗濯物を外に干さないようにしておきましょう。
- ② 花粉状況に注意して、花粉が多い日の不要な外出は避けましょう。
- ③ 花粉が飛びそうな日は窓を開けないようにしましょう。
- ④ 帰宅したら家に花粉を持ち込まないように、家の外で花粉をで

きる限り落としましよう

(5) 外出時にはマスク、メガネなど

で花粉を体内になるべく入

れないようにしましょう

(6) 洋服、帽子などは花粉が付きにくいう素材のものにしましょう

(7) 髪や顔など花粉がついているところはお風呂などで洗い流

しましょう

いったん症状が出た場合は飲み薬（抗アレルギー薬）、点鼻薬（鼻噴霧薬）などがあります。また、毎年その季節に花粉症になるとがわかつていれば、花粉が飛散し始める頃から抗アレルギー薬を飲みはじめるとな症状が軽くなります。

眼科から見た「花粉症」

「花粉症」の一般的な考え方と耳鼻科的見地からの解説が前段にありました。この段落では、眼科的な面から解説させていただきます。スギ花粉症の場合を例にとりますと、花粉の飛散は始める一月下旬から三月にかけ、鼻、のどの耳鼻科的症状と共に、突然の目のかゆみ、目が赤くなる（充血）、メヤニが出るなどの不快な眼科的症状も起こります。メヤニがひどく、充血などの症状が強い時には細菌性・ウイルス性などの感染性結膜炎との区別がつきにくい時もあります。

表. 花粉の飛散時期

植物名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
本木	ハンノキ											
	スギ											
	ヒノキ											
	シラカバ											
草木	カモガヤ											
	ヒメガマ											
	ブタクサ											
	カナムグラ											
	ヨモギ											
	セイタカアワダチソウ											

症状を軽くするための眼科的注意事項は、外出後には水道などのきれいな水で洗眼し、目に付いた原因物質（花粉など）を洗い流すことも有効だと思います。いわゆる洗眼薬として販売されている薬品はかえつてアレルギー反応を強くすることもありますので、（私の個人的意見ですが）あまりお勧めいたしません。

治療ですが、眼科では点眼薬により目のかゆみ、充血、メヤニなどの不快な眼科的症状を抑えます。非ステロイド系の抗アレルギー作用の点眼薬の使用が主になります。症状がひどい時にはステロイド点眼薬、免疫抑制点眼薬の併用も行います。ステロイド点眼薬の症状抑制効果は強力で有効ですが、安易なステロイド剤の使用は、眼圧の上昇による緑内障誘発の危険、角膜感染症発症の危険性の増大、また長期使用などでは白内障の併発などがあり、十分な注意が必要と考えます。

毎年同じ頃に花粉症で悩んでおられる方には、非ステロイド系の抗アレルギー点眼薬を花粉飛散の二週間位前から予防的に点眼していただき、わゆる初期療法により症状を軽くすることも知られており、眼科の主治医にご相談されたら良いと思います。

「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、右のQRコードからブックマーク登録出来ます。ぜひご利用ください。

<http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitorj/>