

原因となる植物や花粉飛散時期をチェック。花粉症は早めの対策を!

鼻 水、鼻づまり、目のかゆみ…毎年、花粉飛散時期になると気になるのがこんな症状です。花粉症はだれにでも発症する可能性がある疾患。症状の特徴や注意点を知つてそれぞれにあつた対策を!

Q

花粉症のメカニズムを教えてください。

A

人の体には、何らかの物質が体内に入つてくるとそれを知らせるための免疫反応があり、花粉などを異物として認識すると、排除しようとする防御機能が働きます。体内に入つてきた花粉を異物として捉えると、IgE抗体という物質がつくられ、侵入してきた花粉が抗原(アレルゲン)として反応してヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどによって、異物を体の外に出そうとする反応が起ります。本来、免疫反応は、生体維持のために重要なシステムですが、生体反応のバランスが崩れることで花粉症を発症します(P-17参照)。

Q

花粉症の症状にはどんな特徴がありますか?

的なものは春によく飛ぶスギ、ヒノキ、晩春から夏のカモガヤ、秋のブタクサなどです。原因として最も多いとされるスギ花粉は、関西では1月末頃から飛び始めて2~3月にピークを迎え、スギ花粉が落ち着く頃にはヒノキ花粉が飛び始めます。スギとヒノキの花粉は形がよく似ているため、これらの飛散時期である2~5月頃はどちらの花粉にも反応する人も多く、花粉症の人が増えている時期です。また近年は、花粉症の症状を訴える子どもが増える傾向があります。これは環境変化によるところが大きいと考えられます。人によって反応する植物は異なり、ホコリやダニなど複数のアレルゲンに反応することもあるので、原因となる物質を見極めることも大切です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみの、いわゆる「四大症状」のほか人によつては頭痛、身体のだるさ、熱っぽさ、下痢、便秘などさまざまな症状が出ます。鼻や目の粘膜にアレルギーとなる物質が付着すると、IgE抗体が反応して化学物質が分泌されるので、わずかな量でも反応して症状が出る場合もあります。(モーニングアタック)と言つて、朝に症状が出やすいというのも特徴のひとつです。花粉飛散の多い時に症状が激しくなる傾向があるのはもちろんですが、体調や環境、日常生活の状態でも違うので、日頃から体調変化に注意することが大切です。ストレスや不規則な生活なども症状に影響するので、自分に合った健康管理を心掛けましょう。

カゼの症状とよく似ていますが、カゼはウイルス感染によるもの(P-17参照)。また花粉症と異なりの

A

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみの、いわゆる「四大症状」のほか人によつては頭痛、身体のだるさ、熱っぽさ、下痢、便秘などさまざまな症状が出ます。鼻や目の粘膜にアレルギーとなる物質が付着すると、IgE抗体が反応して化学物質が分泌されるので、わずかな量でも反応して症状が出る場合もあります。(モーニングアタック)と言つて、朝に症状が出やすいというのも特徴のひとつです。花粉飛散の多い時に症状が激しくなる傾向があるのはもちろんですが、体調や環境、日常生活の状態でも違うので、日頃から体調変化に注意することが大切です。ストレスや不規則な生活なども症状に影響するので、自分に合った健康管理を心掛けましょう。

が赤くなるという症状があります。ただし、初期のカゼはのどの赤みがないこともあります。くしゃみや鼻づまりなどの症状がみられたら経過観察して、アレルギーの有無などを医師に伝えるようにしてください。

Q 教えてください。

A 問診ではくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状がいつからあるのか、日常生活でどんな支障があるのかなどを聞き、対症療法を行います。アレルギー疾患なので血液検査をする場合もありますが、花粉症の場合多くは問診と視診で診断ができます。薬による治療では経口薬(飲み薬)、点鼻薬(鼻噴霧用)、点眼薬を使います。抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤などで症状を抑えたり、ステロイド剤で強い症状をやわらげたりできますが、副作用にも注

回答者



梅岡耳鼻咽喉科クリニック苦楽園口院長
梅岡比俊／うめおか・ひとし

1999年奈良県立医科大学卒業、同年奈良県立医科大学研修医。別府、大阪、札幌の病院耳鼻咽喉科の医員・医長を経て、2007年市立奈良病院耳鼻咽喉科医長。2008年西宮・苦楽園口に梅岡耳鼻咽喉科クリニック開院。2011年阪神西宮、2013年芦屋に同クリニックを開設し、現在、医療法人梅華会耳鼻咽喉科グループ理事長。<http://www.umeoka-cl.com/>

花粉症のメカニズム

1 花粉が空気中に飛散し、目や鼻、のどから体内に入る。

2 リンパ球が花粉に反応し、異物として認識し、IgE抗体をつくる。

3 肥満細胞の表面にIgE抗体が付着する。

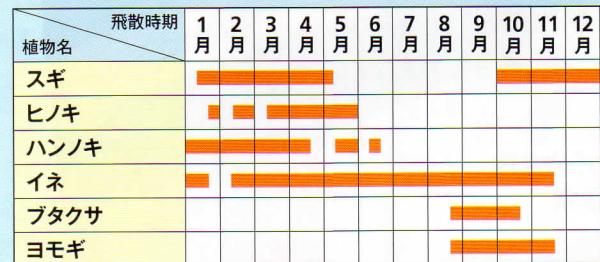
4 飛散している花粉が再び体内に入る。



6 異物を外に出したり、体内に入らないようにする反応として、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出る。

5 花粉が肥満細胞の表面にあるIgE抗体と結合し、ヒスタミンなどの化学物質が分泌される。

花粉症原因物質の飛散力レンダー



出典：「鼻アレルギー診療ガイドライン」2013年版

花粉の飛散時期の目安。最も多くの原因となるスギ花粉は1月から5月初旬頃まで飛散。植物によってピークの時期は異なる。地域や気候によって花粉の飛散量などは変わるので、インターネットやメディアなどの花粉情報と合わせて注意が必要。

カゼと鼻炎アレルギーの違い

疾患名	カゼ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
鼻の症状	鼻水は粘度があり、色も濃い。くしゃみはあるが、ある程度経つたら治まる。	サラサラの鼻水。くしゃみが止まらない。
目の症状	特に症状はない。	目のかゆみ、充血、腫れなどがある。
のどの症状	のどが赤み、痛みがある。	のどの赤み、痛みはない。
その他の症状	熱があり、高熱の場合もある。頭痛、倦怠感、胃腸症状など。	微熱があるが高熱はない。頭痛や倦怠感、下痢、胃腸症状がある場合もある。
期間	1週間程度で症状は治まる。	原因となる花粉の飛散する間は症状が続く。

意しましょう。体の機能バランスの崩れ、強い眠気やのどの渴き、おなかが緩くなるなどの症状があれば必ず医師に相談をしてください。ほかに漢方薬、レーザー治療、減感作療法といった方法があるので、それぞれ信頼できる主治医とよく相談して、自分に合った治療法を確認してください。

Q

日常生活での注意点を教えてください。

A

花粉症はだれにでも起つる可能性があり、何歳になつて発症するかわかりません。環境要因が大きく、完全に予防するのは難しいのが現状ですが、まずはアレルゲンとなる物質を、必要以上に取り込まないようにすることが大切です。

花粉症が発症する時期に、体内に侵入する花粉を少なくし、症状をコントロールして、健康管理を上手に行いましょう。花粉の飛散状況などのデータも公表されるので、出かけた際にはチェックし、日常では次のような点に注意しましょう。

●外出時の注意

○手洗い、洗顔、うがいを行う。

●室内での注意点

○マスクやメガネ、スカーフなどで花粉が鼻や目に入るのを防ぐ。

○花粉の付着しやすいウールなどの衣服着用は避ける。

○晴れた日や風が吹いて花粉の飛びやすい日は外出を控える。

○玄関先でコートや上着に着いた花粉を払い落とす。

花粉症の症状は、自律神経の働きも影響していると言われています。ストレスをためないでゆっくりとリラックスし、十分な睡眠をとるよう心掛け、喫煙をやめて、飲酒はできるだけ控えるようにしましょう。