

衛生委員会報告

★花粉症とは？

●花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって引き起こされ、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの一連の症状が特徴的なアレルギー疾患の一つです。季節性アレルギー性鼻炎や枯草熱（こそうねつ）とも言われています。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。

●花粉症の仕組みは以下の通りです。

[1]私たちの身体は、“花粉”という異物（アレルゲン）が口や鼻・目から侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。

[2]受け入れると判断した場合は何も起こりませんが、排除すると判断した場合、身体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「IgE抗体」と呼びます。

[3]抗体ができた後に、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。

[4]その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

[5]そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

★花粉症の治療法は？

●花粉症は、自分の身体に起こる免疫反応の疾患のため、病気を根本から治療する根治治療は現在のところありません。基本は起こる症状に対応する対症療法が殆どになります。

- ・目の症状には点眼薬
- ・鼻の症状には点鼻薬
- ・総合的に症状を抑える飲み薬

これらの治療法をお医者さんと相談しながら、自分に合った方法で花粉シーズンより早めに始めることがとても有効です。

●現在、花粉症を唯一根本から治す可能性があると言われるのがアレルゲン免疫療法です。

アレルギー免疫療法とは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。

アレルゲンを体内に入れる方法は、主に注射による皮下免疫療法と舌の下の粘膜から投与する舌下免疫療法があります。治療は最低2年間程度、毎日1回継続する必要があります。

★花粉症の症状を軽減させるには？

●病院などでの治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。そのことをセルフケアと言います。

花粉症の場合、セルフケアをするのとしないのとでは症状が大きく変わります。セルフケアのポイントを下記に記しますので、活用して辛いシーズンを乗り切りましょう。

◆花粉情報に注意する。

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

◆飛散の多い時の外出を控える。

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。1日のうち飛散の多い時間帯（だいたい午後1時～3時頃）の外出もなるべく控えましょう。

◆外出時にマスク、メガネなどを使う。

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて外出しましょう。

花粉が付着しやすいので、表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避けましょう。

◆帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウトして、なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

◆洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

身体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけると効果的です。また、他にも…

◆花粉を家に入れない。

◆掃除を励行する。

◆飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。

◆枕元の花粉を拭き取る。

◆お風呂・シャワーで花粉を流す。

◆空気清浄機を活用する。などがポイントとなります。

★最後に

●花粉の飛散量は、前の年の夏が猛暑の場合に多くなるようです。昨年は、記録的な猛暑だったので、今年の花の飛散量はかなり多くなると言われていました。今年から花粉症になる方も多くなる見込みですので注意が必要です。早めに対策をとりキツイ季節を乗り切りましょう。