

## 衛生委員会報告

### ～第47回 花粉症について

資料原案 相模原事業所 松原

今回はこの時期多くの方が悩む花粉症について簡単にご説明したいと思います。

#### 花粉症とは？

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症候群のことを言います。枯草熱（こそうねつ）とも言われます。

#### どうして花粉症になる？

花粉症は、まず症状が現れる以前にそのアレルギーの元（アレルゲン）になる花粉に接触をしています。

目や鼻などの粘膜に花粉が付着すると、花粉などからアレルゲンとなるタンパク質が溶け出し、体内の貪食細胞に取り込まれ、異物であると認識されます。

この情報がリンパ球であるB細胞に伝えられることで、B細胞はその花粉アレルゲンに反応する抗体を作り出します。

抗体は本来、体内に侵入した病原細菌や毒素などの異物を排除・無害化するためのものであり、人間にとっては身体を守るために重要なものです。

ある年に突然に花粉症が発症したように思えても、それまで体内では発症のための準備が着々と進んでいたということです。

このことを理解しやすくするため、アレルギーコップという喩えがよく用いられます。

体内のコップに長期間かけて一定レベルの発症原因がたまり、それがあふれると突然に発症するというものです。

感作が一旦、成立すると、原則的に花粉症の自然治癒は困難です。

病原菌などに対する免疫と同様、「花粉は異物である」との情報が体内で記憶されてしまうためです。

その異物（花粉）を排除・無害化しようとする反応が起きるのが花粉症です。

#### 花粉症は治る？

一般に花粉症の各症状を抑えることが目的のものは対症療法と呼び、花粉症そのもの

の治癒を目指すものは根治療法と呼びます。

医療機関における各種の薬剤治療（薬物療法）は対症療法であり、現在のところ確実な根治療法は開発されていません。減感作療法が根治療法に近いものと言えます。

### 花粉症の治療法は？

花粉症の各症状を抑えることが目的の対症療法の場合は投薬でおこないます。

主に内服薬、点鼻薬、点眼薬です。

市販薬もありますが、アレルギーの種類やレベルを知り、それに合った薬を使用するために病院での診察を受けることをお勧めします。

内科でも診察してもらえますが、特定の症状がひどい場合は耳鼻科や眼科などで診察を受けるようにしましょう。

花粉症の確実な根治療法はまだ確立されておらず、アレルギー免疫療法（減感作療法）が最も根治療法に近い治療法です。

免疫療法とは、継続的に少量のアレルゲンエキスを与えていくことによって、体内の免疫反応を徐々に緩和していく方法です。

皮下投与による減感作療法と経口投与による舌下減感作療法があり、どちらの方法も何年単位の治療期間を要します。

### 花粉症を起こしづらくするには？

薬の処方を受けるなど医療機関における治療（メディカルケア）とは別に、患者自身が生活上様々なことに気をつけると発症を遅らせることが出来たり、症状を軽く抑えることができます。

こうした患者自身ができる対策をセルフケアと呼びます。

例えば、外出の際にマスクやメガネ・帽子などを着用したり、屋内に入る時には付着した花粉を屋内に持ち込まないようにしたり、布団や洗濯物は外に干さないようにしたり、空気清浄機を利用したり、シーズンが来る前に薬の投与を開始したり、花粉症によいと言われる食品を摂取したりなどがそれに当たります。

セルフケアを行うことが花粉症には大きい効果になります。

### 最後に

花粉症は誰もがなり得る病気であり、なってしまったら軽減させるためには長期間の治療が必要だったり、完治するのは無理な病気のため付き合っていく必要があります。

起きる症状も仕事や生活の妨げになるものが多いため、メディカルケアとセルフケアを上手く組み合わせながら症状の軽減に努めましょう。

