

## 衛生委員会報告

### ～第57回 花粉症について

資料 相模原事業所 草野

これからの時期、多くの方が花粉症に悩まされます。説明や対策を簡単にお話しします。

#### 花粉症とは？

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

#### どうして花粉症になるの？

私たちの身体は、“花粉”という異物（アレルゲン）が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。

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。

抗体ができた後、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。

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。

その為、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に防御するなどの症状が出てくるのです。

#### 花粉症の対処法は？

現在、花粉症の根本的な治療法はなく、症状を抑えたり軽減させるものです。

目の症状を軽くするためには、薬物療法を行っていきます。

鼻の症状を軽くするためには、薬物療法・アレルゲン免疫療法・手術療法の3つがあります。

薬物療法の場合、花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。

しかし、軽いうちに薬を使いはじめると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。

そこで、花粉の飛びはじめる前あるいは症状が軽いときから薬の使用をはじめ『初期療法』

という治療方法があります。毎年の症状が中等症以上になる方におすすめです。

初期療法には次のメリットがあります。

- ・症状の出現を遅らせる。
- ・飛散量の多い時期の症状を軽くできる。
- ・併用する薬の量や使用回数を少なくできる。

アレルギー免疫療法は、花粉症の原因となっている抗原を少しずつ量を増やしながら体内に吸収させることで、抗原に対する反応を弱めていく方法です。

抗原を注射する皮下免疫療法や舌下免疫療法などがあります。

2～3年という長い期間の治療が必要となりますが、唯一、アレルギーを治す可能性のある治療法であり、約70%に有効と考えられています。

ショックなどの副作用がごく稀にありますので、治療にあたってはお医者さんとよく相談をしましょう。舌下免疫療法が、今年6月より保険適用により受けやすくなります。

手術療法は、主に鼻づまりの症状が強い患者さんに対して行われます。

鼻の粘膜（下鼻甲介）を切除して小さくする手術で、最近では、レーザー手術など、入院をせずに外来で行える方法が普及してきました。

また、鼻水を分泌する腺を刺激する神経を切って鼻水を止めるという手術もあります。

鼻づまりだけでなく、くしゃみ、鼻水の症状にも適応が広がりましたが、再発もみられます。

## 花粉症を緩和するには？

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

次の点に注意して積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。

外出時には

- ・花粉情報をチェックする・外出を控えめにする・外出時は完全防備で
- ・帰宅時は玄関前で花粉を落としシャットアウトする・帰宅後は洗顔やうがいをする

家の中では

- ・ドア・窓を閉めて花粉を家に入れない・掃除はこまめにする

就寝前には

- ・布団を外に干さない・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

## 最後に

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の症状はとてつらく、日常生活に必要な集中力や判断力を低下させ、仕事や家事などにも大きな影響を及ぼします。

普段通りの日常生活を取り戻すためには、しっかりと症状を抑えることが大切です。

その為にはしっかりと対策をとるようにしましょう。

