

# 花粉症について



西条市医師会会員  
小林耳鼻咽喉科クリニック  
院長 小林 丈二

## ■花粉症とは

今年も、もうすぐ花粉症の季節が到来します。春の訪れの前に、花粉症の患者さんを悩ませるスギ花粉の飛散が開始されます。2月中旬からのスギ花粉に始まって、3月中旬からのヒノキ花粉、5月からのカモガヤ花粉と続きます。日本では花粉症の原因となる植物が約60種類もあると言われています。スギの花粉症患者さんの中にはヒノキ花粉にも反応する方も多く、複数の花粉にアレルギーを持つ方もいる場合があります。花粉症とは、前述のような植物の花粉が原因で起こるアレルギー症の総称です。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、患者さんによ

っては鼻の症状に加えて、目のかゆみ、耳やのどの違和感といった症状もみられます。重症例では、ひどい鼻づまりで十分な睡眠がとれず、昼間の集中力が低下してしまうこともあります。



## ■最近の花粉症の傾向

日本の花粉症の有病率は年々増加傾向にあります。最近の報告によると日本人の約25パーセントが花粉症だといわれています。

また、以前は成人期からの発症がほとんどだった花粉症ですが、近年、小学生や幼児期からの発症が多くみられるようになりまし。小児の花粉症患者はダニやホコリとい

った通年性の抗原にもアレルギー反応を起こすことが多く、また中には喘息やアトピー性皮膚炎の合併もみられます。幼児、学童期からの発症の場合、鼻炎の期間が長くなり、中耳炎や副鼻腔炎（ちくのう症）を併発する児童が増えてきました。

近年の患者増加の原因としては、スギやヒノキの植林地面積の増加に加え、植林地の管理不足による伐採量の低下で、花粉の飛散量が増えていることがあります。また都市整備によって道路の舗装化が進み、花粉が地面に吸着されずにつまでも飛散し続けてしまうことも原因の一つです。

花粉量の増加だけではなく、我々の免疫力の低下も花粉症患者の増加の要因と考えられています。車の排気ガスなどの大気汚染により鼻腔の粘膜が常に軽い炎症にさらされ、自己免疫系の過剰反応によって以前よりも強くアレルギー症状が出現するようになったと言われています。

## ■日ごろの対策

自分でできる花粉症の対処法は、体内に入る花粉の量を

できるだけ減らす工夫をすることがです。外出時にマスクやメガネを着用したり、帰宅時には家に入る前に上着をはたき、手洗いやうがいを行うことが有効です（最近ではマスクや防護メガネも性能の優れた、おしゃれなものが増えてきました）。

花粉の飛散量は、毎日テレビやインターネットなどで知ることが出来ます。飛散量が多い日は外出を控えたり、洗濯物を戸外で干さないようにしましょう。これらの工夫で症状を軽減させることが期待できますが、それでも完全に花粉を遮断した生活を送ることは困難なため、症状に応じて治療が必要となつてきます。

## ■主な治療方法

花粉症は現在、確立された根治療法がなく、治療は対症療法が主体となります。主な治療方法は、内服薬や点鼻薬、点眼薬などを使った薬での治療です。最近では、内服薬も眠くなりにくいものや、鼻づまりに有効なもの、一日一回の内服のもの、水なしで服用できるものなどさまざまあります。

市販薬も以前と比べると効果的なものがでています。市販薬であまり症状の改善が得られない場合は、一度専門医に相談してください。最近では内服薬の「初期療法」が推奨されています。花粉の本格飛散の約二週間前から内服治療を開始することで、シーズン中の症状を軽減させることができます。

通常の内服薬で改善がみられないような重症例や通年性の鼻炎患者さんには、手術治療を行うこともあります。日帰り手術でできる鼻腔粘膜のレーザー焼灼術や、入院治療になる下鼻甲介切除術などがあります。

今年の花の飛散量は、昨年の猛暑の影響で例年よりもやや多いという予測がされています。早めの内服治療を開始して、つらいシーズンを乗り切りましょう。



早めの対策で、花粉症シーズンを乗り切りましょう。